جامعـة الجزائـــر

معهـد التربيـة البدنيـة والرياضيـــة

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

الاختصاص: الإرشاد النفسي الرياضي



من إعـداد الطالـب:

- بوزيد شهرة أنور السادات

تحت إشـــراف الأستـــاذ:

- الدكتور عيسى بن الصديق

السنة الجامعية 2007 – 2008



الحمد لله الذي وفقني لهذا العمل، وبعد،

أشكر الأستاذ المشرف الدكتور عيسى بن الصديق على توجيهاته وتزويدي بالمراجع .

وكذلك أساتذة المعهد الذين ساعدوني من قريب أو من بعيد، وأشكر أيضا الدكتور بحري نبيل على مؤازرته لي طوال مدة البحث.

كما أشكر مدرب حراس الفريق الوطني الجزائري السابق العربي الصادق ومدرب الفريق الوطني السابق للآمال آيت محمد رشيد اللذين ساعداني في العمل الميداني، وإلى الأخ منير الذي سهر معي على إنجاز هذه المذكرة



إلى من غرس في مبادئ الإسلام واللغة العربية، أبي الحنون رحمه الله وأدخله فسيح جنانه.

إلى التي لا تفتأ تحثني على طاعة الله والإخلاص له، أمي الكريمة حفظها الله وأطال عمرها.

إلى اللواتي هن سند لي في الحياة، أخواتي العزيزات حسيبة (فاطمة)، سليمة، حسينة، خديجة وحميدة.

إلى الذي لا يبخل علي بالعطاء، أخي العزيز حميد.

إلى رفيقة الدرب زوجتي الأصيلة التي تعينني على واجباتي في الحياة.

إلى من يصلني بهما الرحم عمتي يمينة وخالتي ماطه راعهما الله.

إلى من تربطني بهما علاقة حميمية عمي الشريف وخالتي مريم.

إلى إخواني في الله بايزيد نور الدين، بونعجة كمال، سريع سليم، محمد وعبد القادر.

وإلى كل من تسعهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي...

إلى كل من يسعى إلى تطوير الرياضة تطويرا علميا يخلو من كل ارتجالية وعشوائية.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا العمل.

أنور

فهـ ـرس

شكر..
الإهداء ....

الجـانب التمهيدي

مقدمة.. 1
الإشكالية.. 3
الفرضيات 5
الفرضية الأساسية... 5
1. الفرضية الجزئية الأولى 5
2. الفرضية الجزئية الثانية... 5
III. أهمية الدراسة.. 6
IV. هدف الدراسة... 6
V. المفاهيم المستخدمة... 6
VI.الدراسات السابقة 8

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغط النفسي

تمهيد 12
1- النظريات الفيزيولوجية للضغط.. 13
2- الضغط وحوادث الحياة 17
3- التناول المعرفي للضغط.. 19
4- نظرية استعداد الضغط 20
5- نظرية لازروس 22
التقييم... 24
التقييم الأول.. 24
التقييمات السلبية 25

التقييمات الإيجابية 25
التقييم الثاني 25
الإمكانيات البدنية 25
الإمكانيات الاجتماعية 25
الإمكانيات المادية 26
أساليب المقاومة.. 26
الإستجابة للضغط 26
استجابة متمركزة حول المشكل............................ 26
استجابة متمركزة حول الانفعال 26
6- صورة الذات والهوية الذاتية.............................. 27
7- فعالية الذات.. 27
فعالية الذات والمراقبة...................................... 29
فعالية الذات والإعلام 29
فعالية الذات والعمليات المعرفية – النفسية 30
8- السياق المعرفي.. 30
توقع النتيجة 30
توقع الأفعال (توقع فعالية الذات) 31
توقع الأهداف.. 32
الدافعية 32
السياق الإنفعالي... 33
سياق اختيار الحوادث 33
استراتيجية المواجهة 34
رد فعل الضغط النفسي...................................... 34
المدرسة التحليلية... 35

الفصل الثاني: المدرب الرياضي

تمهيد 38
1- مفهوم المدرب 38
2- مفهوم التدريب 38
3- شخصية المدرب 39
4- نظريات الشخصية 43
4-1- مفهوم السمات 43
4-2- أثر القوى الخارجية 43
4-3- التفاعل بين الشخص والبيئة 44
5- نظرية السمات 44
5-1- تصنيف كاتل للسمات 46
5-2- تصنيف ألبورت للسمات 46
نقد نظرية السمات 46
6- نظرية الأنماط 47
6-1- الأنماط كسمات ثابتة 47
6-2- الأنماط مستمدة من الترابط بين الأشخاص 48
6-3- التصنيف المنهجي 48
أبعاد الشخصية عند أيزنك 49
نظرية الذات عند روجرز 50
7- الشخصية في ضوء التحليل النفسي 51
7-1- فلسفة التحليل النفسي 51
7-2- مدرسة التحليل النفسي 52
فرويد: منهج التحليل النفسي في دراسة الشخصية 55
المعالم السيكولوجية للشخصية 56

الفصل الثالث: القيادة

1- مفهوم القيادة 62
2- مفهوم القائد الرياضي "المدرب كقائد رياضي" 63
3- مفهوم فاعلية القيادة 63
4- العوامل الأربعة للقيادة الفعالة 64
5- شروط القيادة 65
6- أساليب القيادة 65
6-1- القيادة الأوتوقراطية 65
6-2- القيادة السلوكية 66
6-3- القيادة الإنسانية 66
6-4- القيادة الديمقراطية 66
6-5- قيادة عدم التدخل 66
7- مقاربات القيادة الرياضية 67
7-1- المقاربة السلوكية 67
7-2- المقاربة الموقفية 67
7-3- المقاربة الوظيفية 68
7-4- المقاربة التفاعلية 68
7-5- المقاربة المعرفية لخبرة المدربين 68
7-6- المقاربة العاملية "السمات" 70
8- النماذج العلاقاتية للقيادة 71
8-1- النموذج الخطي 71
8-2- نموذج الأبعاد الثلاثة 71
9- مفهوم الفريق الرياضي 72
10- خصائص الجماعة الرياضية 72
11- مراحل تكون الجماعة الرياضية 73

11-1- التكوين 73
11-2- المدرب والجماعة.. 73

الفصل الرابع: الظاهرة الاتصالية

1- ديناميكية السلوك الإنساني 78
2- أهم الفروق بين القلق والخوف 82
3- مصادر الإحباط.. 84
4- أنواع الصراع 85
5- سيكولوجية الاتصال 87
5-1- تعريف الاتصال وعناصره 88
5-2- فعالية الاتصال 89
5-3- معوقات الاتصال 90
6- أنواع الاتصال 92
6-1- اتصال رسمي 92
6-2- اتصال غير رسمي 92
6-3- الاتصال الذاتي 92
7- مستويات الاتصال في العلاقة البيداغوجية 93
8- أهداف الاتصال.. 93
9- نوعية الاتصال 93
10- دوافع الاتصال وظروفه 94
11- الأبعاد الذاتية للاتصال 94
12- شبكات الاتصال.. 95
13- العوامل التي تسهم في إنجاح أساليب الاتصال الجمعي 95
14- أساليب الاتصال المؤثرة في السلوك 97
15- التفاعل الإنساني.. 98
16- التفاعل والاتصال 99
17- سيكولوجية الحوار الإنساني 101

18- الدوافع والمتغيرات الشخصية في الاتصال 101
19- لغة الجسم كعملية اتصال 102
20- العوامل المؤثرة على العلاقة بين المدرب والرياضي........................ 103
21- التغذية الرجعية 104
21-1- التغذية الرجعية في عملية نقل حسن السلوك 105
21-2- التغذية الرجعية والدافعية 106
21-3- النموذج الدافعي للعلاقة بين مدرب – لاعب حسب دوسي وريان... 108
22- المقاربة التحليلية النفسية للعلاقة مدرب – لاعب 111
23- المقاربة النفسية الاجتماعية للعلاقة مدرب – لاعب........................ 112

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

1- المنهج المتبع 119
2- أداة البحث.. 120
3- عينة البحث.. 120
4- التقنيات الإحصائية المستعملة 121

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الفرضية الجزئية الأولى.. 123
الفرضية الجزئية الثانية 126
الاستنتاج العام 147
الخاتمة 148
المراجع.. 151
الملاحق 157

الجانب التمهيدي

مقدمة:

يشهد النشاط الإنساني في مختلف مجالات الحياة، بصفة عامة، ديناميكية كبيرة ووتيرة سريعة، وكذلك هو الحال في الميدان الرياضي بصفة خاصة، وذلك لما للرياضة من ارتباط وثيق بالميادين الأخرى، حيث تعد جزءا لا يتجزأ من النسق الثقافي والحضاري الذي يشكل نسيجا متين الخيوط تحكمه وتوجهه عوامل متشابكة.

فالتغيرات التي تحدث على الأداء الإنساني عموما ألقت بظلالها على الرياضة، إذ أضحت هذه الأخيرة عرضة لكل ما يصيب السلوك الإنساني كالضغط النفسي الذي أصبح مرض العصر الحديث حيث لحق بكل الناس ولم ينج منه حتى الرياضيين ذوي المستوى العالي.

وبناءا على ذلك فالضغط النفسي يحتاج إلى حل يذلل الصعوبات التي تعيق الرياضيين أثناء المنافسة أو قبلها، مما يتطلب إيجاد طريقة مثلى ووسائل فعالة تخفض هذا الضغط وتحد منه. وهو الموضوع الذي تقوم عليه دراستنا التي ركزنا فيها على الجانب الاتصالي بين المدرب والرياضي ومدى تأثيره في تخفيض الضغط، وهو تأثير يتجلى في الإنجاز الرياضي. ويتعلق الأمر هنا بفرق النخبة في رياضة كرة القدم لموسم (2006-2007)، وهو المجتمع الإحصائي الذي أخذنا منه عينة دراستنا الميدانية التي أجرينا عليها هذه الدراسة.

وعليه جاءت خطة بحثنا في ثلاثة جوانب وهي الجانب التمهيدي والجانب النظري والجانب التطبيقي.

يتضمن الجانب التمهيدي عرض الإشكالية العامة التي تتمثل في أثر العلاقة الاتصالية بين مدرب-متدرب على تخفيض الضغط النفسي عند رياضيي النخبة في كرة القدم الذي ينعكس دوره في الإنجاز الرياضي. وتلا ذلك فرضيات نحاول في هذه الدراسة التأكد من صحتها أو خطئها، أتبعناها بتعريف بعض المفاهيم الواردة في البحث، بالإضافة إلى عرض بعض الدراسات السابقة.

أما الجانب النظري فقد قسمناه إلى أربعة فصول وهي: الفصل الأول الذي أفردناه للضغط النفسي وللنظريات التي تطرقت إليه. والفصل الثاني خصصناه للمدرب الرياضي وواجباته، كما تعرضنا أيضا لشخصيته وإلى النظريات التي تناولت الشخصية. والفصل

الثالث تناولنا فيه القيادة ومقاربات القيادة الرياضية، بالإضافة إلى النماذج العلاقاتية للقيادة. بينما كان الفصل الرابع مخصصا للظاهرة الاتصالية، تحدثنا فيه عن ديناميكية السلوك الإنساني وسيكولوجية الاتصال دون أن ننسى معوقات الاتصال وأنواع الاتصال، ضف إلى ذلك التفاعل والاتصال. كما أننا ذكرنا التغذية الرجعية والدافعية لما لهما من انعكاسات إيجابية في الإنجاز الرياضي.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه هو الآخر إلى فصلين هما: الفصل الأول تناولنا فيه المنهج المتبع وأداة البحث وعينة البحث والتقنيات الإحصائية المستعملة في معالجة الاستبيان. أما الفصل الثاني فخصصناه لعرض وتحليل النتائج ثم مناقشتها في ضوء الخلفية والأطر النظرية التي تم الانطلاق منها.

ثم توصلنا بعد ذلك إلى الاستنتاج العام لنتائج الدراسة.

I- الإشكالية:

شهد النشاط البدني تطورا كبيرا سواء من حيث أنواع الممارسات أو من حيث كيفية الممارسة. وكل نشاط بدني يستدعي مشاركة كل العوامل الأساسية من أجل بلوغ مستوى التمظهر العالي، وتتمثل هذه العوامل في: البدنية، التقنية، التكتيكية، والنفسية والعلاقاتية.

والتحول الذي شهدته رياضة المستوى العالي غيّر جوانب كثيرة: تضخم حمولة التدريبات وزيادة في ضغوطات المنافسة والاستثمار الأقصى للرياضي، وبالتالي أثر هذا التحول على عملية أو سيرورة العلاقة بين المدرب والرياضي حيث أصبحت العلاقة البيداغوجية من خلال تعامل المدرب مع الرياضيين لا تساير هذا التحول[1]. وانطلاقا من هذه الزاوية نركز دراستنا في إطار العلاقة الاتصالية وأثرها على الرياضي وهذا من خلال دراسة شخصية المدرب ومدى فعاليته في التأثير على لاعبيه. ولقد اهتمت دراسات عديدة بهذا الموضوع المتعلق بشخصية الرياضيين وهو ما دفع بنا إلى البحث في الجانب الاتصالي بين المدرب والرياضي ومدى تأثيره في تخفيض الضغط النفسي الذي يتجلى في الإنجاز الرياضي حيث تنصب دراستنا على فرق النخبة في رياضة كرة القدم.

وكان الغرض من تناولنا لشخصية المدرب هو تبيين الأثر الذي يتركه في نفسية اللاعبين إذ تمثل شخصية المدرب عاملا رئيسيا وأساسيا في عملية الاتصال وقيادة الفريق. ومن المقاربات التي اهتمت بهذا الموضوع، هناك المقاربة التحليلية النفسية التي ركزت على دراسة النواحي اللاشعورية أي محاولة الخوض في الأعماق لا سيما ماضي طفولة الفرد وخبراته السابقة وتنشئته الاجتماعية عبر مختلف مؤسساتها، وكذلك النظر إلى العلاقة الاتصالية بين المدرب والرياضي على أنها علاقة تتسم بالعقلانية والوجدانية على السواء.

وهناك المقاربة السلوكية والتي من خلالها تناولنا شخصية المدرب وسلوكه القيادي، وفي هذا السياق يشير كاظم النقيب إلى أن النموذج المثالي للمدرب الناجح يعتمد على طبيعة الرياضة ونوعية ومستوى اللاعبين.[2]

---

[1] Leveque M, "La relation entraîneur entraîné: analyses de ses régulations affectives et propositions d'infléchissement", Ed, Vigot, 1983.

[2] كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1997.

كما أن هناك، أيضا، المقاربة النفسية الاجتماعية التي تتطرق إلى عملية التفاعل بين المدرب والرياضي من وجهة نظر الأساليب القيادية، فالمدرب يمثل مصدر سلطة رسمية بالنسبة للرياضيين. ومثلما سبقت الإشارة إليه فإن الاتصال وماله من أثر بليغ قد لقي فضاء كبيرا في علم النفس بعدما أسس شانن Schannon وويفر Weaver نظرية الإعلام عام 1949، خاصة في الاتصال الشفهي والإدراك.(1)

وبالتالي فتخفيض الضغط النفسي على اللاعبين من قبل المدرب يتوخى الفعالية في الاتصال معهم قصد تحقيق أعلى مستويات الإنجاز.

وطالما يعد الحوار المستمر الذي يجري بين المدرب واللاعب شكلا من أشكال الاتصال في إطار علاقة وطيدة يوجه من خلالها المدرب اتجاهات ومشاعر اللاعبين.

فماهو أثر العلاقة الاتصالية مدرب – لاعب على تخفيض الضغط النفسي عند رياضيي النخبة في كرة القدم؟ وهل لتخفيض الضغط النفسي دور في الإنجاز الرياضي؟

(1) Henriette Bloch et Rolland Chemama et al, grand dictionnaire de la psychologie, Larousse, 1993, Les éditions Françaises, p. 145.

II- الفرضيات:

الفرضية الأساسية:

العلاقة الاتصالية بين المدرب والرياضي تخفض من الضغط النفسي لدى الرياضي حيث أن التحكم في الجانب الاتصالي عامل مؤهل لتخفيض الإجهاد، كما يعتبر أيضا أحد العوامل المساهمة في الإنجاز الرياضي.

1. الفرضية الجزئية الأولى:

للاتصال تأثير إيجابي في تخفيض نسبة الضغط النفسي لدى الرياضي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم – فرق النخبة – .

2. الفرضية الجزئية الثانية:

لاعبو فرق الصدارة أكثر رضى عن العلاقة الاتصالية التي تربطهم بمدربيهم من لاعبي فرق المؤخرة.

III- أهمية الدراسة:

يمكن التماس أهمية الدراسة الحالية من خلال قراءة مفردات العنوان الذي تحمله.

تعتبر مهارات رياضة كرة القدم مهارات مفتوحة ومتعددة إذ يركز المدربون أثناء التدريب عليها وتعليمها على طرق وأساليب متنوعة، من بينها العلاقة الاتصالية التي تتضمن التوجيه.

وتأتي هذه الدراسة لتقترح وتبرز أهمية الاتصال في تخفيض الضغط النفسي وذلك بغية تحصيل نتائج جيدة في الإنجاز الرياضي.

ومن خلال هذا يتم العمل على إيجاد أرضية متينة يكون فيها الاتصال حلقة مهمة وضرورية في الإنجاز الرياضي لما له من أثر بالغ في الجانب النفسي.

IV- هدف الدراسة:

تتحدد أهداف البحث في دراسة النقاط التالية:

1. معرفة أثر العلاقة الاتصالية بين المدرِّب والمتدرِّب وانعكاساتها على الجانب النفسي الذي يتمثل في تخفيض الضغط النفسي بعد معرفة سمات شخصية المدرب.
2. فحص العلاقة بين المدرب والمتدرب لبلوغ المعنى الحقيقي للإنجاز.
3. معرفة مدى نجاعة التوجيه والتلقي الحسن للرياضي في استيعاب الإرشادات قبل وأثناء المنافسة.

V- المفاهيم المستخدمة:

أولا: التدريب:

كلمة التدريب "Training" مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "Trahere" وتعني "يسحب" أو "يجذب" وانتهى الأمر بهذا المصلح إلى اللغة الإنجليزية.

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب "Training" نقلا عن اللغة الإنجليزية في المجال الرياضي.[1]

ويقال في اللغة العربية "درب فلانا بالشيء، وعليه وفيه عوَّده ومرَّنه، ويقال درَّب البعير، أدَّبه وعلَّمه السير في الدرب".[2]

ثانيا: المدرب:

هو الشخص الذي يدرب الجياد، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو للأشخاص لمنافسة ما، فهو الذي يمد الرياضيين بالنصائح وهو الذي يملك القدرة على بسط وفرض سلطته على الفريق".[3]

---

(1) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي / ط1، القاهرة، 1999، ص 33.

(2) جمال الدين بن منظور، لسان العرب، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، 1993، ص 122.

(3) Dictionnaire Robert des Sport, 1982.

وهو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.[1]

ثالثا: الاتصال:

هو نقل المعلومة من نقطة إلى أخرى، أي من مصدرها إلى المتلقي.

وحسب بعض الكتاب فإن الاتصال يتضمن المعرفة المتبادلة للمقاصد: إذ هناك فرق بين دلالة الرسالة والقصد الاتصالي للملقي.[2]

أما العلاقة الاتصالية في بحثنا هذا فتتجلى في ذلك الحوار الذي يجري بين المدرب واللاعب قبل، أثناء وبعد المقابلة.

رابعا: الضغط النفسي:

1. كإسم: حال شد أو جهد Strain جسميا كان أو نفسيا، قد يقصر الاصطلاح على الشدة المادية أو الأجهزة الجسمية، وقد يتوسع به إلى الشدائد والأجهزة النفسية.[3]

وتعرفه المنظمة العالمية للصحة بأنه: "استجابة داخلية لموقف ضاغط".

أما عند المصريين فيعرف بالإنعصاب، بينما يعرفه بعض الأساتذة الجزائريين بالإجهاد "Stress".

خامسا: الدافعية:

اصطلاح استخدم عموما للظواهر التي تدخل في عملية الحوافز والبواعث Drives والدوافع Motives متغير متدخل يستعمل للإخبار عن العوامل في داخل الكائن العضوي التي توقظ وتصون وتشتق طريق السلوك نحو هدف ما.[4]

---

[1] مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 31.
[2] Henriette Bloch, grand dictionnaire de la psychologie, op.cit, p. 145.
[3] كمال الدسوقي، "ذخيرة علوم النفس"، المجلد الثاني، ب.ط، ب.ت، ص 1428.
[4] كمال الدسوقي، ذخيرة علوم النفس، مصدر سبق ذكره، ص 899.

سادسا: الثقة في النفس:

وعي الشخص لذاته وعدم التردد في الموقف الواجب اتخاذه في لحظة ما.

سابعا: الإنجاز:

مدى قوة الآداء في تحقيق النتائج المرجوة.

ثامنا: القيادة الرياضية:

ويعرفها أسامة كامل راتب بأنها: "الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل، ويقود نحو إنجاز الهدف، وينتج عنه التغير البنائي خلال المجموعات".[1]

فهي إذن، تحريك الفرد نحو الهدف وذلك من خلال توجيه وتنظيم العمل وبناء الأهداف.

VI- الدراسات السابقة:

ترجع أهمية عرضنا لتراث الدراسات السابقة التي تناولت موضوع تخفيض الضغط النفسي لكونها مرتكزا نستند إليه في توجيه خطواتنا التالية في إجراء الدراسة الراهنة، فهي تعد من المصادر الخصبة التي نستقي منها الفروض التي يمكن صياغتها إجرائيا، ومحاولة التحقق منها وسوف نتناول هذه الدراسات السابقة حسب تطورها العلمي.

ومن الدراسات التي أجريت في هذا الميدان ما قام به إدقر ثيل Edgar Thill وفليب فلورانس Philipe Fleurance حيث أكدا على الجانب التربوي في التحضير النفسي للرياضي.[2]

كما أثبت إديث بيرو Edith Perrault حديثا في دراسته التي ركز فيها على التسيير الذهني للضغط النفسي أن للجانب الذهني الأثر البالغ في تخفيض الضغط النفسي.

وقد ساهم ريمون توماس Raymond Thomas وآخرون بدراستهم عن التحضير النفسي عند الرياضي في المستوى الرفيع بقسط وافر في كيفية التعامل مع الرياضي قصد الإنجاز في هذا المستوى.[3]

[1] أسامة كمل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2000، ص 375.

[2] Edgar Thill et Philipe Fleurance, guide pratique de la préparation psychologique du sportif, Ed., Vigot, Paris, 1998, p 120.

[3] Raymond Thomas et al, La psychologie du sport de haut niveau, Ed., Vigot, Paris, 1987, p 292.

وتعتبر دراسة روبير Robert حول علم النفس الرياضي والنشاط البدني تدعيما لهذا النوع من الأبحاث.

ونجد أعمال هانس سالي Hans Selye، أيضا وهو طبيب كندي من أصل مجري، التي من خلالها شهد مفهوم الضغط النفسي شرعية علمية ونجاحا باهرا.[1]

ومن الدراسات العربية نجد أيضا محمد حسن علاوي في كتابه "علم النفس الرياضي" وفي كتاب آخر له بالإشتراك مع محمد نصر الدين رضوان بعنوان "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي".

وأهم ما يمكن استخلاصه من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة بوجه عام أن هناك مقاربة بين جل الدراسات السابقة حيث تولي اهتماما كبيرا للعامل النفسي في الجانب الرياضي، والذي يجب أن يحتل موضوع الصدارة في الدراسات الساعية واللاحقة في ميدان رياضة المستوى العالي.

إن الإنجاز الرياضي صورة تعكس تطور المجتمعات على مستوى كل المجالات وهذا ما سوف نحاول الكشف عنه من خلال إجراء هذه الدراسة بجانبيها النظري والميداني، وبالتالي الوصول إلى تفسير علمي مقنع.

---

[1]Selye Hans, Le Stress de la vie, Le problème de l'adaptation, Gallimard, Paris, 1975, 1 vol, p 02.

الجانب النظري

الفصل الأول

الضغط النفسي

تمهيـد:

تطور مفهوم الضغط النفسي (Stress) بالموازاة مع تقدم المعارف العلمية . و قد كان هذا المفهوم في بداياته محدودا في ردود الأفعال البيولوجية، وبعدها عرف هذا المفهوم تغيرا ملحوظا نتيجة نظريات عديدة حاولت تطويره حيث أصبح الآن مفهوما مبتذلا ومبهما وغامضا.

فكلمة ضغط (Stress) أصلها لاتيني و تسمى باللاتينية "Stringere" التي تعني "ممدد" و" شديد". وقد أستعملت لأول مرة من قبل الإنجلوسكسونيين في القرن 18 إذ أعطوه معنى رد فعل شدة مرتبطة بالعنف الخارجي . و بعد مدة ظهرت هذه الكلمة من جديد في لغة فيزياء مواد البناء التي تعني القوة والضغط والقسر والحمل ("Stress"أو"Strain") الطريقة الفيزيائية التي تُمارس على المادة، مع التأثير بتشويه أو قطيعة مادة البناء. المقاومة كلمة أنجلوسكسونية أيضا ، وتعني المرونة بل مقاومة المادة التي يمارس عليها الضغط .

إن هذه الكلمة (الضغط) أصبحت في طي النسيان إلى أن ظهرت من جديد في بداية القرن العشرين في لغة الفيزيولوجيين .

و لكي نفهم جيدا مفهوم الضغط النفسي ، ينبغي أن نرجع إلى الأعمال التي تطورت منذ أكثر من مائة سنة على يد الطبيب الفرنسي كلود برنارد Claude Bernard
و تابعها خلال خمسين سنة وولتركانون walter cannon و هانس سالي Hans selye.
ولقد فرّق كلود برنار[1]، مؤسس الطب التجريبي الحديث ، بين " الوسط الداخلي " intra organique و "الوسط الخارجي " extra organique حيث وضح وجود روابط التبادل والتوازن بين الوسطين و ضرورة ثبات الوسط الداخلي. وهذه الأخيرة ممكنة نتيجة آليات منظمة التي يحتوي عليها الكائن الحي و التي تنشط لكي تعيد له التوازن و تسهر دوما على بقائه.

---

[1]- Bernard C. Introduction à l’étude de la médecine expérimentale. Champs Flammarion Ed, 1988

وقد اختلفت التعاريف والمفاهيم المحددة للظاهرة في مجال البحث و تعددت النظريات المفسرة لظاهرة الضغط فيما يلي :

1- النظريات الفيزيولوجية للضغط :

شكل مفهوم الضغط موضوعا لعدد كبير من المحاولات النظرية كان أغلبها يرتكز على مبدأ استجابة الجسم للاعتداءات المحيطية و مواجهتها للمحافظة على التوازن الداخلي .

لقد حدَّد وليام كانون W.Cannon مفهوم التوازن الداخلي للجسم مُرَكِّزا على الاستجابة البدنية للخوف أو الفزع بإفراز غدة الأدرينالين، ودرس الوسائل الخالصة للتحكم في إفراز كمية السكر البروتين والمواد الدسمة في الدم.

و بيّن في كتابه (La sagesse du corps) أن الاستجابة للضغط تنتج تحت تنشيط الجهاز العصبي المستقل وتعتبر استجابة فيزيولوجية للتكيف مع الجهود المبذولة أوالهروب أثناء الحالات الضاغطة، وبهذا توصل كانون إلى دراسة الدور الفيزيولوجي للإنفعال .

كان " وليام كانون" يدرس هذه الظاهرة تحت مؤثرات معينة مثل البرد والحرارة ونقص الأكسوجين وكان حينئذ يستعمل مصطلح " حالات موضوعة تحت الضغط" (Subjects under stress) وكان يمكن قياس درجة هذا الضغط.[1] وبهذه الطريقة توصل وليام كانون إلى تحديد نظرية التوازن الداخلي مع شرح كل الظواهر اللازمة لتحقيق التكيف واسترجاع توازن الجسم .

نظرية هانس سالي (H.Selye):

تستند نظرية "سالي" إلى مجموعة التجارب الفيزيولوجية التي أجريت على الحيوانات و التي أسفرت عن أن الضغط استجابة فيزيولوجية غير خصوصية للجسم ويقصد بها كل استجابة تكون لب ومحتوى الضغط.

---

[1]- Lazarus R.C. Folkman S.(1984) ;Stress appraisal and coping New-York, Springer Publishing Campany

ويتعرض الفرد المتزن المتكيف مع محيطه لتغير مفاجئ يمثل خطرا على حياته وكيانه البدني إذ يطور هذا الفرد استجابة فيزيولوجية للإنذار وللدفاع لمواجهة المؤثرات التي يتعرض إليها .

إذا كانت الاستجابة الفيزيولوجية واحدة عند كل الأفراد فإن مواجهة الضغط تتعلق بالشدة المفاجئة و خطورة الحدث و قابلية الفرد السريعة التأثر وبالاستجابة النفسية المتعلقة بالمزاج والانفعال المؤثرين في السلوك ، وهي ترتبط بالتقييم والأهمية التي يوليها الفرد لشدة المؤثرات ويلاحظ نوعان من السلوكات، سلوك المواجهة والدفاع، وسلوك الهروب والانسحاب.

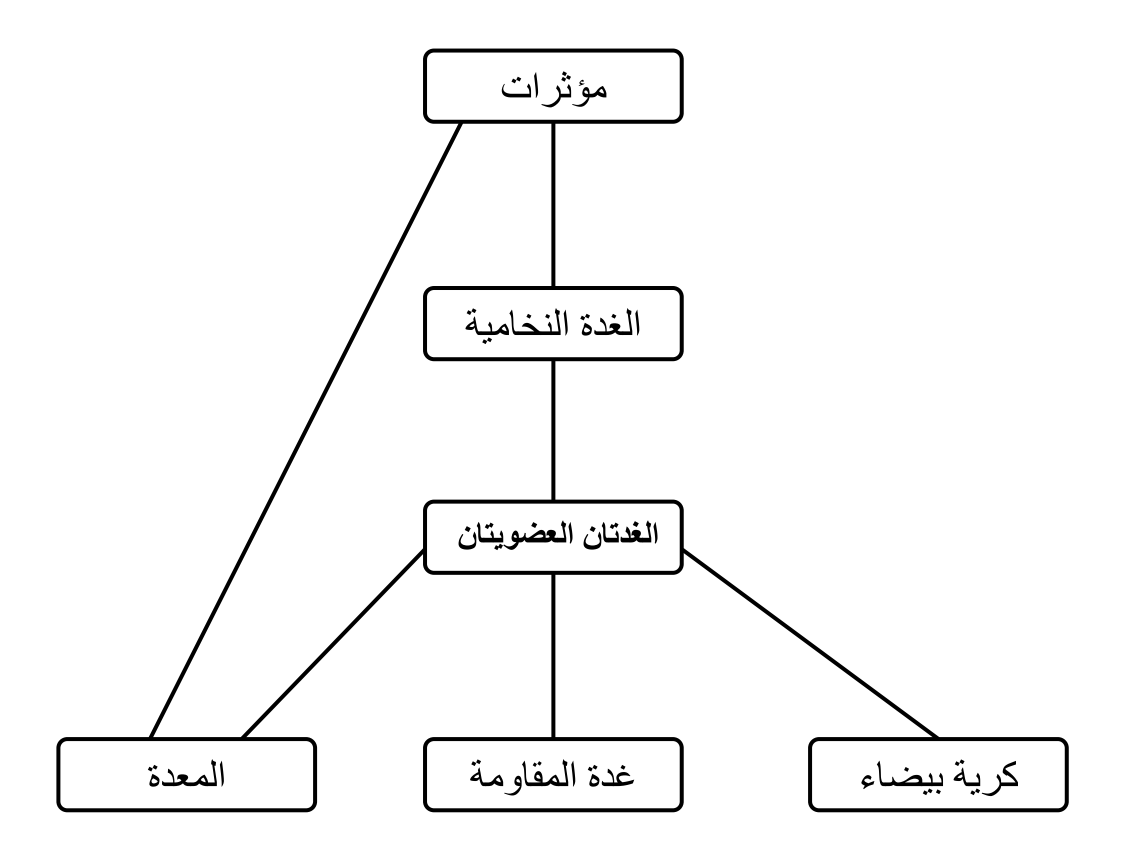
تؤدي هذه الوسائل الإنذارية والدفاعية حسب ميزات كل حالة إلى ظهور سلوك تكيف فعال أو إلى استجابة انفعالية غير مكيفة وغير مستديمة في آن واحد[1].

عرض سالي 1950 نظريته حول "الزملة العامة للتكيف" وأبرز مدى تداخل الأجهزة في سياق التكيف ودور الغدة النخامية على الغدتين العضويتين واستجابتهما للضغط.

الشكل رقم 1: الميكانيزم البيولوجي للضغط[2]

[1]- Loo P, Loo H ; Le stress permanent, Ed, Masson, Paris, 1986.

[2] -Selye H, Le stress de la vie, Le problème de l’adaptation,(nouvelle édition mise à jour). Gallimard. Paris.1975. Vol 1.



تنشط الأجهزة الباطنية غدد الهرمونات بإفرازاتها البيوكيماوية لكل غدة أثناء ظهور الزملة العامة للتكيف (SGA) والتي هي تفاعل قوة المؤثر ومواجهة الجسم لها لإسترجاع التوازن الأساسي للجسم والتكيف مع الوقائع الجديدة.

الضغط في الزملة العامة للتكيف هو مركب هجوم استجابات الدال على الجانب الفيزيولوجي للجسم وهذه الاستجابات لها ثلاث مراحل:

مرحلة الإنذار: (Réaction d'alarme)

عند حدوث صدمة ما يضطرب جسم الإنسان ويصبح غير متكيف فيقع خلل في إفراز الغدد الباطنية وتظهر أعراض اضطرابات سلبية للتوازن الوظائفي التي تعبر على شدة الصدمة.

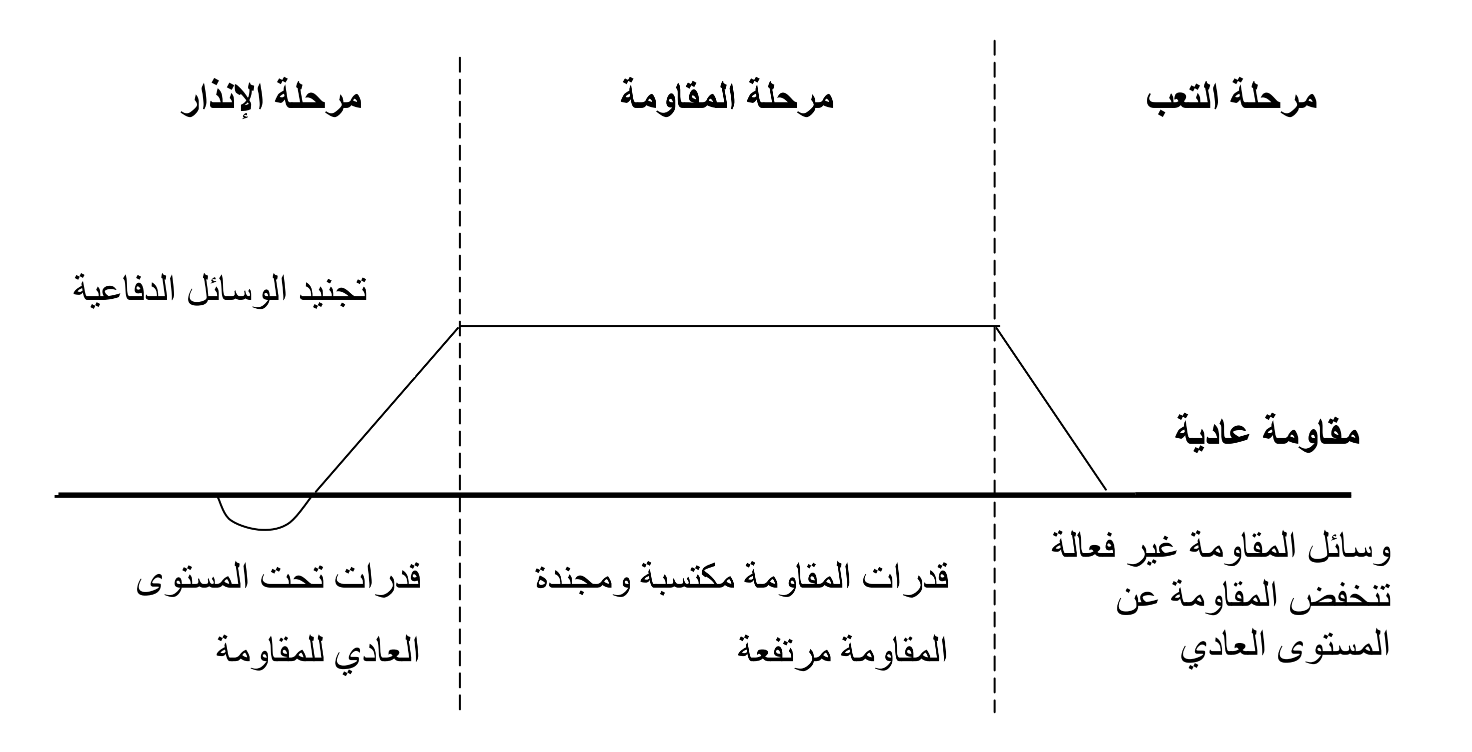
في هذه الحالة تنشط الغدة النخامية الغدتين العضويتين لإفراز هرمونات التكيف لمقاومة الواقع على الأنسجة وأعضاء الجسم وتنتج عن إفرازات الغدد طاقة تجند قوى الفرد للمقاومة أو الهروب.

مرحلة المقاومة (Phase de résistance)

إذا دامت الصدمة وقتا طويلا يدخل الجسم في مرحلة المقاومة وهي امتداد للوسائل الدفاعية المستعملة في المرحلة الأولى. فترتفع هذه المقاومة بتجنيد مستمر للهرمونات المفرزة حيث يعمل هذا الجهد المستمر على تقوية حساسية الجسم للمؤثرات الأخرى مما يؤدي بالجسم إلى التكيف معه، ولكن في حالة ما إذا دام الفعل المؤثر يدخل الجسم في المرحلة اللاحقة وهي مرحلة التعب.

مرحلة التعب (Phase d'épuisement)

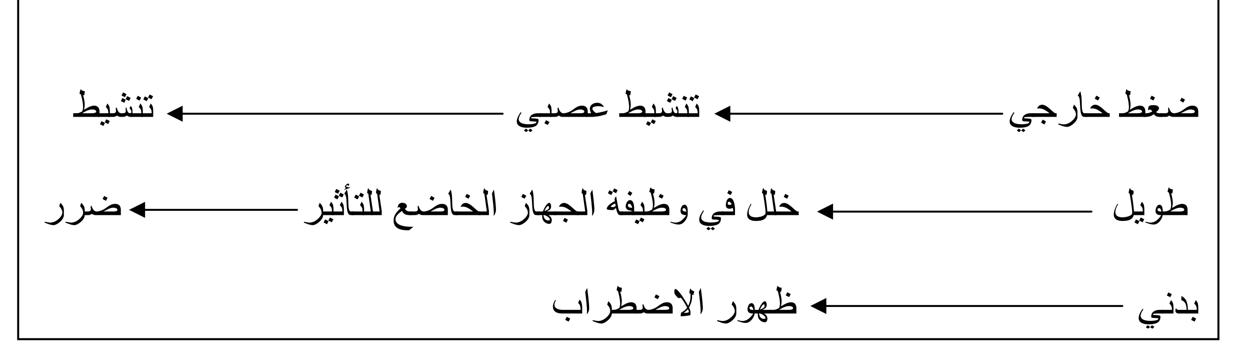
تصبح الوسائل الدفاعية الفيزيولوجية والنفسية المستعملة غير فعالة في إعادة التوازن في حالة عدم تمكن الجسم من التكيف مع المؤثرات المعرض لها وتظهر اضطرابات سيكوسوماتية.



شكل رقم 2: يمثل نشاط مراحل الأعراض العامة للتكيف[1]

[1] - Selye H, Le stress de la vie, Le problème de l'adaptation, op. cit.

رغم أهمية النظرية وقبولها في هذا الميدان إلا أنها لا تزال عرضة لنقد بعض الباحثين، يرى Berne على سبيل المثال أن النظرية بارتكازها على الدوافع الفيزيويولوجية لتفسير الميكانيزمات المستعملة في حالة الضغط والتكيف معه تعد تفسيرا آليا للضغط[1] ينجم عن مؤثر ما يولد بدوره استجابة من النوع التالي .



بهذا تكون النظرية قد أغفلت الجانب النفسي للضغط واعتبرت أن مصدر هذا الأخير دوما خارجي والمعروف أن الاستجابة للضغط عملية معقدة تدخل فيها عوامل نفسية قد تكون مؤثرات معينة للضغط ، والنقد الثاني الموجه للنظرية يتعلق بمفهوم "الزملة العامة للتكيف" إذ لا يفرق "سالي" بين الضغط كظاهرة والاستجابة ولديه يعتبران نفس الشيء، ويرى العديد من الباحثين أن الضغط ظاهرة متعددة الأبعاد[2].

إن نموذج " هانس سالي " هو تناول خطي ينجم الضغط عن سبب خارجي يولد إستجابة .

2- الضغط وحوادث الحياة

تشابه الوضعية الصادمة للظواهر المؤثرة على الفرد في نظرية "فرويد" حوادث الحياة التي درسها راه وهلمس (Rahe-Holmes) والتي تمثل الظروف والمواقف الحادة، غير المتوقعة والخارقة للعادة، لكن محاولات قليلة تناولت هذا المجال إذ لم تقس الحوادث الضاغطة التي يعيشها عدد كبير من الأفراد.

---

[1] -Bern M, Le stress, une définition impossible :Selye au centre de la controverse , Revue de médecine et Hygiène 1984 N°42, pp, 2240,2249.

[2]- Bern M, Le stress, une définition impossible , op ,cit, p 2267.

تدخل نظرية "راه وهلمس" ضمن التناول النفسي الاجتماعي للضغط وتدرس السياقات النفسية الاجتماعية لهذه الظاهرة، فتراكم أحداث الحياة يؤدي إلى ظهور اضطراب الصحة النفسية والبدنية للإنسان، ومن أهمها يمكن ذكر:

- حوادث مفاجئة تتمثل في الصدمات المتناوبة، الشعور بفقدان فرد أو شيء محبوب، والأمراض الخطيرة والحزن والبطالة.

- حوادث مفاجئة تتميز بالاستمرارية مثل عبء العمل، الصراع بين العمال أو الأجيال، والصراع العائلي.

- المراحل الانتقالية في الحياة: تشكل الأزمات التي عرفها الفرد مثل المراهقة، الزواج والطلاق...الخ

يقترب هذا القلق أحيانا بإحساس آخر مثل الفشل الحزن التأنيب والاستحواذ ليتحول في هذه الحالة إلى قوة سلبية تؤثر على رضى الفرد وتولد لديه عجزا جزئيا أو كليا يساهم في ظهور أمراض بدنية أو نفسية . تقع أسباب القلق في العنصرين الآتيين :

-الخطر الواقعي أو الوهمي المهدد للكيان البدني للفرد.

-الخطر الواقعي أو الوهمي المهدد للكيان النفسي للفرد .

ينجم هذا التهديد من جراء شعور الفرد بعدم إرضاء الآخرين ومن جراء إدراكه للانطباع السلبي الذي يتركه في الغير مما يحول دون تمكنه من الحفاظ على تقدير ذاته وتحقيق طموحاته الذاتية.

حقق راه و هلمس (Rahe – Holmes) سلما يقيس التغيرات الحاصلة في حياة الفرد[1] و التي تتطلب منه جهدا كبيرا للتكيف إذا تعرض لها . لكن هذا السلم لا يفرق بين الحوادث الإيجابية مثل(الموت أو الطلاق) . كلتا الحالتين تتطلب مجهودات كبيرة للتكيف مع التغيرات الحادثة و هما مولدتان للضغط و القلق الشديد.[2]

يعتبر الضغط في هذه النظريات مرضا في التكيف، وتتعلق آثاره بطريقة الفرد المستعملة للتعامل معها و مدى تجنيد الطاقة اللازمة لمواجهة هذا الضغط [3]. و تعتمد أصلا

---

1 - Holmes T.H,The social readjustment rating scale, Journal of Psychometric Research 1967,vol 11,pp,213-218.
2 - Welst W.G comment vaincre le stress traduction et adaptation de Gelinas , ED, France ,Empire,Paris,1983.
3 - Aubert N, Pages M, Le stress professionnel, Ed, Klincksiek, Paris,1989.

نظرية راه (RAHE) وهلمس (HOLMES) على قياس القيمة الموضوعية للمؤثرات كما وضعها وحددها الباحثان إذ لم تكن تهتم بالمعنى الفردي وبالانطباعات الذاتية للفرد ولا بالقدرة التي يستعملها للتكيف مثل المقاومة أي السلوك فعل واستجابة .

3- التناول المعرفي للضغط:

يفسر التناول المعرفي الظواهر النفسية بكيفية تصور الفرد وإدراكه لهذه الظواهر ويؤكد باك (Beck) أن سلوك الإنسان يتحدد بالطريقة التي بها يدرك الفرد الواقع والمحيط.

ويرى إيليس (Ellis) من ناحيته أن السلوك يتحدد بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن وقائع الحياة التي يتعرض إليها، فيكتسب الفرد أفكارا غير منطقية استنادا لتعلم خاطئ وغير منطقي يلقنه إياه الوالدان والمحيط الثقافي. يخلد هذا التفكير في سن الرشد وتصبح التجارب الماضية مؤثرات غير منطقية في التفكير، فتشوه هذه الأخيرة طريقته في التفكير وتتسبب في ظهور اضطرابات سلوكية .[1]

يهتم علم النفس المعرفي أساسا بكيفية بناء التجربة الفردية وتحويل المؤثرات المحيطية إلى معلومات وأفكار وصور قابلة للاستخدام وبهذا لا يعتبر السلوك مجرد علاقة مباشرة مع المحيط بل ينجم عن مجموعة أفكار الفرد ومعتقداته وآرائه وتفسيراته للمحيط. وبعبارة أخرى يعتبر السلوك تعبيرا عن حياة الفرد العقلية المؤثرة على تصرفاته وتعامله مع محيطه، ويركز هذا التناول على مفهوم " الفكرة- المعرفة" للفرد، أي كيفية بناء التجارب واستعمالها و كيفية وصوله إلى مؤثرات ذات دلالة خاصة ومعان محددة بالنسبة إليه.

يختار الفرد المؤثرات التي تستجيب إليها ذاته ويصنعها ضمن صور وأفكار وكلمات لها معنى معين يتوقعها ويصل إلى إدراك معناها الكامل. تجسد هذه الوقائع العقلية سلوكه وتؤثر عليه. إن الوقائع العقلية تعبير ذاتي للفرد، يلجأ إليه في عملية تفكيره خفية تنسيق الأحداث وتقويمها ، فهو يعبر عن القول الداخلي للفرد اتجاه نفسه وهي أنواع ، منها قصير المدى ومنها طويل المدى وهي عمليات شعورية، تشمل التوقعات، التقويمات وتعيين الأسباب.

---

1 - Speilger, contempory behaviorial therapy, Mayfield Publishing campany, 1983

التوقعات:

هي عملية التنبؤ بالأحداث، يمكن أن تكون توقع النتيجة، وتحديد الإمكانيات، وحدوث الشيء أو وقوع الفعل نفسه: أي توقع النتيجة قبل الانتهاء من المقدمات مع الشك في القدرات الذاتية لإنجاز ذلك النشاط (الشعور بالعجز).

التقييم:

نشاط يقوم به الفرد عن وعي أو عن غير وعي وعادة ما يكون هذا النشاط قبل و بعد حدوث الأفعال.

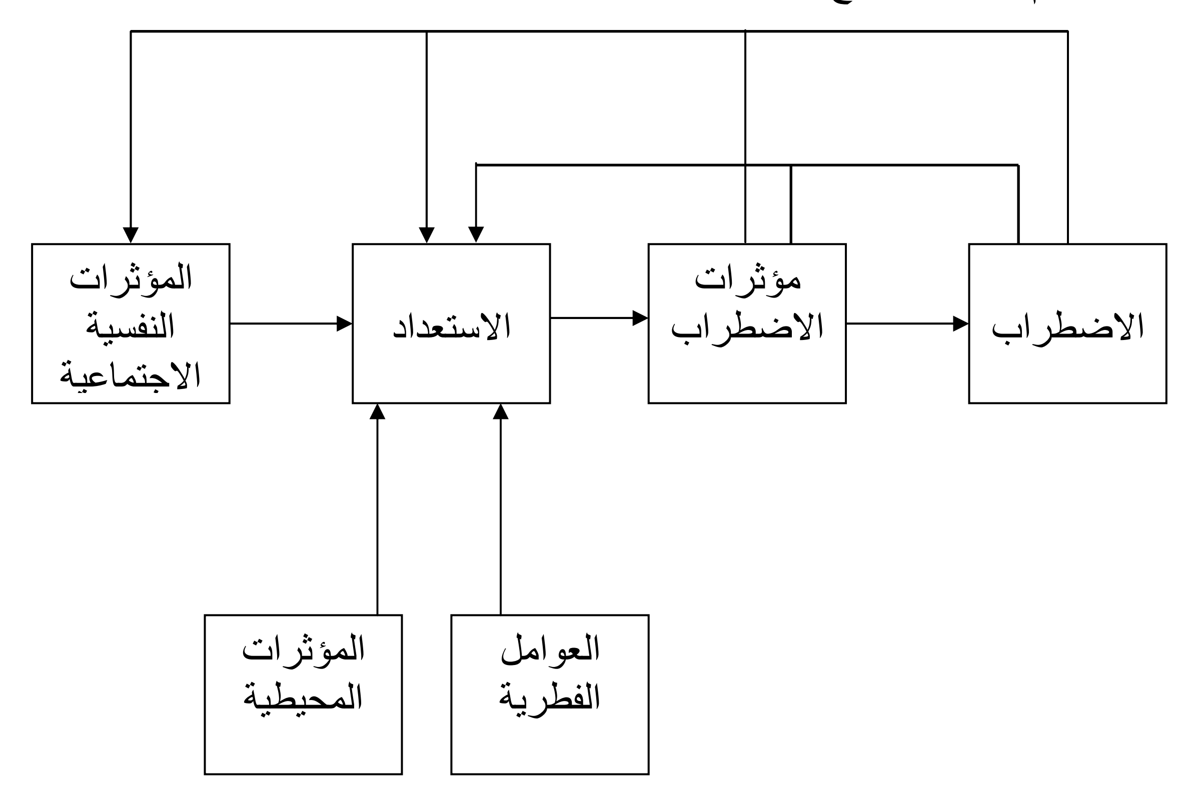
تعيين الأسباب :

يعين ويحدد الفرد أسباب النشاطات السلبية أو الفاشلة ويرجعها إلى نفسه أو إلى غيره(الآخرين، والمحيط)، علما أن تحديد وتعيين الأسباب عملية عقلية معقدة ترتبط بكل السياقات الفكرية للفرد و بتصوراته للأشياء. يمكن أن تكون هذه الأسباب ذات مصدر داخلي (عدم فعالية الذات) كما أنه يمكن أن ترتبط بميزات ثابتة و خاصة بجوانب الميدان و عجز معين للفرد في مجال ما ، أو ترجع لتغيرات نفسية أو محيطية تؤثر على النتيجة المتوقعة لظروف الحادث أو الواقع . كما يمكن أن تكون أيضا عامة و شاملة لكافة جوانب حياة الفرد هذه الأنواع من الأسباب تتفاعل وفقا للحالات و للظواهر المولدة لها.

4- نظرية استعداد الضغط:

يعتبر هذا النموذج النظري أن الاضطرابات حصيلة تفاعل عوامل نفسية، وفيزيولوجية ومحيطية، إذ على المستوى الفيزيولوجي يفترض النموذج أن للفرد استعدادات خاصة تهيئه لتطوير اضطراب معين سواء كان صراعا أو فرحة معينة . إن تفاعل هذه العوامل الفيزيولوجية بالمؤثرات النفسية الاجتماعية يفرز ردود أفعال مؤشرة للاضطراب .

الشكل رقم 3:يمثل نموذج استعداد الضغط[1]



يوضح هذا الشكل العلاقة بين مختلف العوامل المسببة للاضطراب.

العوامل الفطرية:

حصيلة الصفات التي تحددها الوراثة و التي تنتقل من جيل لآخر.

المؤثرات المحيطية:

تتعلق هذه المؤثرات بالظروف المادية " لنمط عيش" الفرد وتخص كل الميادين المحيطية و الاجتماعية منها وكذلك الاقتصادية والثقافية، كل هذه الظروف والميادين تؤثر على نمو الشخص .

المؤثرات النفسية الاجتماعية

تؤثر على الفرد تأثيرا مباشرا خاصة في السنوات الأولى من حياته ، و تصبح أسبابا لاستعدادات معينة لظهور اضطرابات نفسية، ومن هذه العوامل يمكن ذكر الصدمات و نقص

[1]- Bakal D,A, Psychology and medicine, Ed, Tavistoc Publications Limited,London,1979.

الحنان، التفكك العائلي، أو الأعراض البدنية الناتجة عن مرض أو خلل في وظائف الأجهزة أو عضو معين مثل نقص في نضج الدماغ، الأمراض الكروموزومية، والأمراض العصبية، التي تسبب اضطرابا في النمو السليم للشخص.

الاستعداد:

للفرد قدرات خاصة تساعده على التوافق مع عوامل الضغط المختلفة. ويواجه الإنسان الوقائع والأحداث وفقا لطموحاته وميوله المتعلقة بالعوامل الوراثية منها والمكتسبة . وينجم عن عدم توافق المحيط وطموحاته صراع يستعمل الفرد فيه ميكانيزمات فيزيولوجية ونفسية ويتضح من الشكل تداخل العوامل المسببة للاضطراب وتفاعلها المستمر .

يمكن أن تغير من وظيفة العضوية للجسم، وإذا طال الضغط فعلا يظهر خلل في الجهاز أو العضو الخاضع للمؤثرات الضاغطة ويتجلى هذا الخلل على شكل أعراض لمرض معين.

وتساعد العوامل الخارجية المتمثلة في المستوى الاقتصادي والمهني على تعجيل أو إبطاء مسار ظاهرة الضغط. [1] تقوم نظرية الاستعداد / الضغط على التفاعل الموجود بين العوامل المسببة للضغط. وتهتم بجميع المتغيرات في دراسة الفرد باعتبارها وحدة متكاملة تتفاعل فيما بينها العوامل البيولوجية والنفسية، والمحيطة والاجتماعية، إن سلسلة الحوادث ليست خطية بل تفاعلية.

5- نظرية لازروس (R.C Lazarus)

تندرج نظرية لازروس (Lazarus) ضمن التناول المعرفي، وتعتبر الضغط نتيجة للتفاعل الديناميكي بين الفرد والمحيط ، وبهذا تختلف عن النظريات السابقة الذكر القائلة بأن مصدر الضغط هو المحيط (الفرد ←——→ المحيط).

ترتكز النظرية على دور التفاعل والتداخل الديناميكي لكل العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثرا واستجابة والعمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والتحكم في الظاهرة لتجديد المؤثر المهدد، ولتحديد أساليب المقاومة المستعملة وتنظيم الدوافع النفسية

1- Dantzer R, L’illusion psychosomatique, Ed Odile Jacob, Paris,1989.

والعوامل المحيطية.[1] وتشير نظرية لازروس إلى العلاقة التبادلية المستمرة والمتغيرة بين الفرد والمحيط.

طوَّر" لازروس" نموذجا للضغط يركز على فكرة رئيسية وهي التقييم المعرفي للواقع ، فيحدث الضغط إذا توقع الفرد أن الحالة هي ضاغطة بالنسبة له، حينما يحدد الفرد وسائل المقاومة ثم يستجيب للمؤثر الضاغط .

وتعبر الاستجابة للضغط على مدى فعالية وسائل مقاومة الشخص المستعملة لمواجهة الواقع و التعامل معه و مع متغيراته . تتعلق هذه الاستجابة بمميزات الفرد وتصوره وإدراكه و تقييمه للحوادث ، و يشير التقييم المعرفي إلى إدراك الفرد و أحكامه على الطبيعة الخاصة للمؤثر و معناه بالنسبة لذاته و قدرته على التعامل معه . يلعب هذا التقييم دور الوسيط في سياقات أساليب المقاومة. [2] وعليه يكون أساس نموذج التقييم، تحديد وسائل المقاومة والاستجابة.

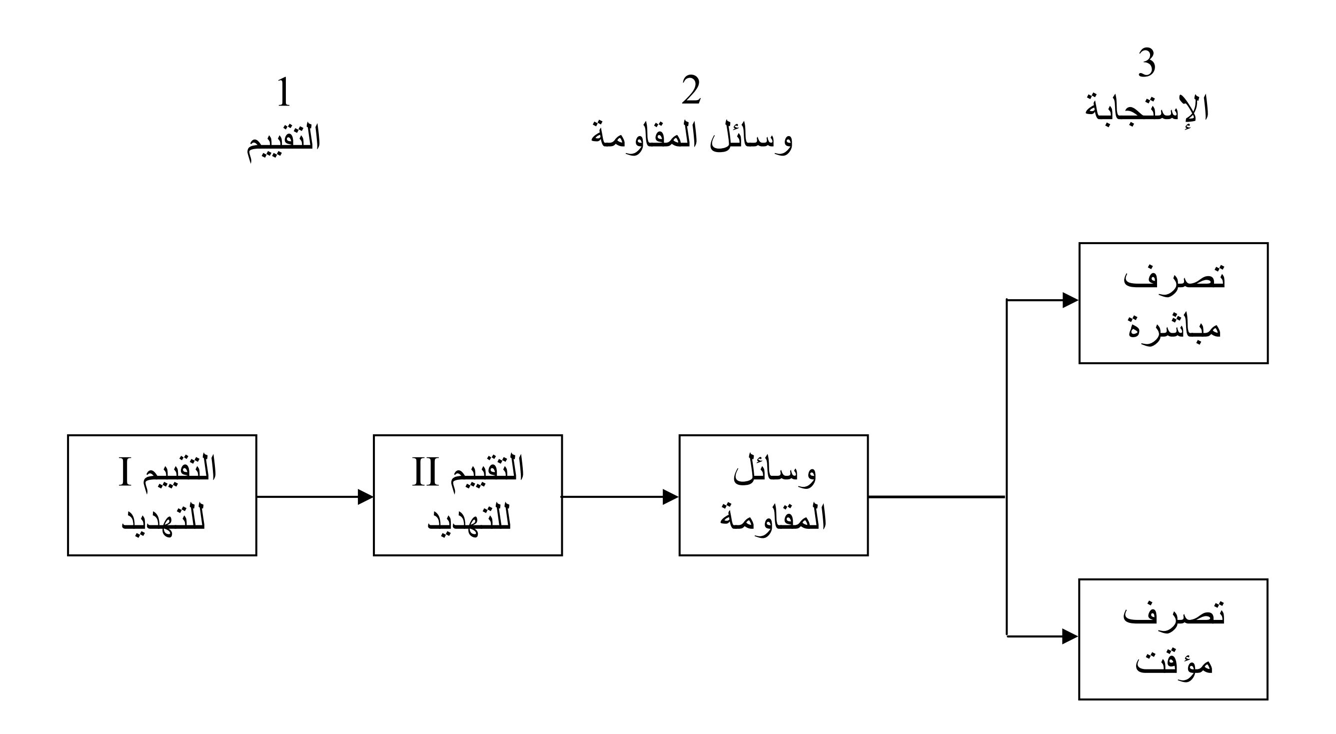
1- Lazarus RS and Folkman S, Stress, appraisal and coping, New York, Springer,1984

2- Parkes K, R Locus of control, cognitive appraisal and coping in Stressfull episodes, Journal of Personality and Social Psychology, vol,46,N° 3,pp, 655-668.

.

شكل رقم 4 :

نموذج لازروس



التقييم

تظهر إستجابة الضغط عندما يدرك الفرد عدة أسباب أو قيم للمؤثرات الخارجية والداخلية المهددة لتوازنه مما يحثه على استعمال وسائل دفاعية لمواجهة الموقف . لا يقتصر هذا التقييم على إدراك الواقع فحسب، بل يتسع لأحكام الفرد واستنباطه لكل المعطيات إذ يندمج هذا التقييم في مجموعة من الأفكار والتوقعات المتمثلة في السلوك الفكري لكل فرد. وقدم"لازروس" نوعين من التقييم وكل واحد منهما يتميز بخصائص معينة .

التقييم الأول

تتعلق هذه العملية بتقييم الواقع و الخطر المهدد للفرد مثل الفقدان ، الضرر ، التهديد ، التحدي ، إمكانيات النمو والتحكم ، التصرف النافع وكلها تؤثر إيجابا أو سلبا على الذات وعلاقات الفرد .

التقييمات السلبية

ينجم عن هذه التقييمات السلبية سلوك انفعالي و ذاتي على فعالية الاستجابة في تقدير الذات و نوعية العلاقات الفردية كالعذاب و الخوف . و من بين هذه التقييمات يمكن ذكر :

الأذى، الفقدان (perte)

تتعلق هذه التقييمات بالضرر الذي ينجم عن الحوادث و التي يمكنها أن تؤثر في صحة الفرد النفسية والبدنية مثل فقدان عضو ، ضرر أو اضطراب في العلاقات العاطفية والعائلية أو فقدان تقدير الذات .

التهديد (Menace)

يمس هذا التقييم الطاقات الإنسان وقدراته. ويؤثر سلبا عليه فيؤدي ذلك إلى ظهور عجز في تنفيذ الأشياء و في مواجهة الصعوبات.

التقييمات الإيجابية

ينتج عن هذا النوع من التقييمات سلوك إيجابي غالبا ما يدفع بالفرد للمزيد من الجهد والحماس لإنجاز العمل.

يتحدى الفرد قدراته وإمكانيات النمو لديه، ويسعى بذلك إلى التحكم الجيد في الأحداث وفي الذات فيكون تقييمات إيجابية وفعالة تدفعه إلى التصرف الصالح النافع للجميع فيسعى إلى تحقيق مصلحة إيجابية مثل تجاوز الضعف والتغلب على الظاهرة .

التقييم الثاني

يخص هذا التقييم الإمكانيات و القدرات الفردية والمحيطية و توجيه أساليب المقاومة استنادا إلى متطلبات الواقع . و تخص هذه الإمكانيات والقدرات كلا من:

الإمكانيات البدنية :

تتعلق بالحالة الصحية للفرد و بطاقته و قدراته الكامنة.

الإمكانيات الاجتماعية:

تشمل كل وسائل التدعيم " الاجتماعي " شبكة العلاقات الإنسانية، وسائل الإعلان الموجودة في بيئة الفرد الطبيعية.

الإمكانيات المادية :

تتعلق بكل الأجهزة ووسائل العيش المتوفرة للفرد في المجتمع من سكن، ومال، ومستوى اقتصادي ورفاهية.

وبهذا يشمل التقييم، العنصر الثاني المكون لنظرية "لازروس" كل الاعتقادات والأحكام الصادرة عن الفرد بغية التحكم في الأحداث .

أساليب المقاومة

تعبر أساليب المقاومة عن مجموعة السلوكات والسياقات النفسية التي يستعملها الإنسان للتحكم أو القضاء على التهديد الخارجي أو الداخلي، وتعبر عن جهد الفرد المبذول في تعامله مع المتطلبات المحيطية والشخصية.

الاستجابة للضغط

يرى " لازروس" أنه في حالة الضغط يستخدم الفرد أنماطا سلوكية محددة لمواجهته و تنقسم هذه الاستجابات إلى نوعين :

استجابة متمركزة حول المشكل:

يتميز هذا النوع من الاستجابة بمواجهة المشكل، وهنا يسعى الفرد إلى تحديد مصدر الضغط و أسبابه و البحث عن الوسائل و الحلول الممكنة، بعبارة أخرى تهدف هذه الاستجابة إلى تحويل الواقع و التحكم فيه.

استجابة متمركزة حول الانفعال :

و تشمل التصرفات الانفعالية كالهروب و تجنب المشكل أو البحث عن مساعدة بغية التحكم في الانفعالات الناجمة عن الضغط، و كل وسائل الاستجابة هذه تهدف إلى التقليل من شدة الانفعال، و بالتالي تكون استجابة توافقية مؤقتة و ذات فعالية ضعيفة.

خلاصة: يعد نموذج "لازروس" الهادف لدراسة التفاعل الديناميكي بين العوالم المحيطية والنشاط المعرفي للفرد لفهم و تحديد مصادر الضغط من أكثر النماذج النظرية لدراسة ظاهرة الضغط النفسي الاجتماعي .

6- صورة الذات والهوية الذاتية:

صورة الذات هي الطريقة الخاصة التي يدرك الفرد بها نفسه وقدراته ومدى تأثير هذه الصورة في سلوكه و تصرفاته .

خلال مراحل النمو النفسي يبدأ الفرد بإدراك المحيط إستنادا للتصورات الاجتماعية المأخوذة من طرف الوسط العائلي ويتحول هذا الإدراك ذو الطابع الجماعي (Sens commun) إلى عملية إدراكية فردية و ذاتية.[1]

ويرى مصطفى فهمي أن صورة الذات تتميز بثلاثة أبعاد يمكن تلخيصها فيما يلي :

البعد الأول: يختص بالفكرة التي أخذها الفرد من قدراته وإمكانياته أي الصورة ذاتها كيان مستقل بذاته شاعر بقدراته، وبقوته البدنية وكفاءاته الفكرية المؤهلة لنجاحه، ومقابل تلك الصورة المعاكسة والمتمثلة في التصور السلبي لذات الفرد والمنعكسة على سلوكه فيظن أنه عاجز وفاشل و قليل الأهمية و ضعيف القدرات و ضئيل النجاح .

يتعلق البعد الثاني: بفكرة الفرد عن نفسه في فهم علاقاته بغيره والتي تعمل على كيفية نظرة الناس إليه، وتعتبر مؤشرا فعالا في اتخاذ نظرة ذاتية عن شخصيته، ومن هنا تتكون صورة الذات للفرد من خلال نظرة الآخرين إليه.

أما البعد الثالث : فهو نظرة الفرد عن ذاته كما يرغب أن تكون، حيث تختلف هذه الصورة عن صورة الذات الواقعية وفقا لطموحاته وأهدافه والقيمة المرغوب في تحقيقها، وكلما كان الاختلاف صغيرا بين هاتين الصورتين الواقعية والمثالية ازداد في النضج وأصبح متقبلا لذاته كإنسان، وواثقا في نفسه و قدراته .

7- فعالية الذات:

يعد التطور الحديث لتعديل السلوك مصدر ظهور الحركة المعرفية في ميدان علم النفس، وفي هذا المجال اقترح باندورا نظرية فعالية الذات ليعبر عن التطور الحديث في

---

[1]- دليلة عيطور، الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين- دراسة تطبيقية تحليلية، رسالة ماجستير،جامعة الجزائر1997، ص112.

التعلم الاجتماعي، وعرفها " باندورا" (Bandura) بأنها إطار نظري تكاملي للشرح والتنبؤ بالتغيرات المتحصل عليها في برامج العلاج النفسي .[1]

يسود إتفاق في هذا الميدان حول الجدلية الموجودة بين الجهود المتواصلة والمستخدمة ونلاحظ أن النتيجة المتوقعة تتواصل في نفس الوقت، هذا ما برهنه "باندورا" وأعوانه من خلال دراستهم لتأثير فعالية الذات في حالة أمراض مثل الخوف من الأماكن المفتوحة، والنقص في التحصيل المدرسي، وفي الحالات السليمة أيضا مثل المباريات الرياضية .[2]

وتعد هذه العلاقات التبادلية وعلاقتها بإدراك الذات وإدراك فعالية الذات عملية خاصة بالميكانيزمات المعرفية إذ تؤدي إلى تغير السلوك خلال العلاج النفسي، لذا أصبح إدراك الذات موضوع البحوث النفسية في حقل علم النفس، حيث لا يقتصر على تأثير وتقييم الحوادث المؤثرة بل توسع إلى دراسة الدافع وفعل الحدث نفسه، لأن توقعات فعالية الذات تؤثر على أفكار الأفراد وإحساسهم و نشاطهم.[3]

تؤكد نظرية فعالية الذات أن كل تغير في السياقات النفسية المعرفية يؤثر في تغير معاني الاتجاه الخاصة بقدرة وفعالية الذات وتعتبر الاعتقادات حول فعالية الذات ميكانيزمات معرفية تختلف عن الاستجابة الخارجية للفرد وعن قدراته .

واستنادا للمنظور المعرفي حاول " باندورا " وغيره من الباحثين دراسة العلاقة القائمة بين فعالية الذات والأسباب السلوكية البشرية، وعليه وجه باندورا بحوثه لدراسة هذه العلاقة مفترضا أن لفعالية الذات تأثيرا على النشاط الإنساني[4]، وتناول هذه الدراسة من عدة جوانب نذكر منها:

السببية الثنائية (Causalité dualiste)

أختبر"باندورا" وأعوانه دراسة السببية الثنائية بين شروط خارجية معينة و محددة و تأثيرها على الاعتقاد القائم حول فعالية الذات ، إذ تؤثر هذه الاعتقادات نفسها في نشاط

1 - Bandura A; l'apprentissage social, Ed.Mardaga, bruxelles.1976.
2- Bandura A; et AL ; Test of generality of self-efficacy theory,Cognitive Therapy and Research,1980,vol 4, N° 1,pp 39-66.
3 - Bandura A; self-efficacy mechanism in human agency, American psychologist,1986, vol 37; N° 2, pp 122-147.
4 - Bandura A;Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency, the psychologist,1989, vol 2,pp 479-488.

الفرد[1] إذ برهن "باندورا" وأعوانه أن ارتفاع إدراك فعالية الذات يؤدي إلى مردودية مرتفعة، حيث توجد علاقة وثيقة بين الإدراك والاعتقادات السائدة حول فعالية الذات والنتيجة المتحصل عليها.

فنلاحظ أن إرتفاع فعالية الذات يتبع بنشاط مرتفع و عليه أكد "باندورا" على العلاقة الموجودة بين إدراك فعالية الذات و النتيجة المتوقعة .

فعالية الذات والمراقبة:

يتعلق الجانب الثاني بالمراقبة، الذي درسه "باندورا" وأكد أن الفرد يحصل عليه بواسطة تحديد درجة القدرة وتأثيرها على تغير إدراك فعالية الذات ، فقام "كولينس" (Collins) عام 1982 باختبار أطفال يعتبرون أصحاب قدرات عالية أو منخفضة في مادة الحساب و هذا رغم غموض وصعوبة العمليات الحسابية المقترحة عليهم. وقد لاحظ "كولينس" أن الأطفال الذين يتميزون بتقييم إيجابي لذاتهم تحصلوا على نتائج جيدة والعكس صحيح. [2] و بالتالي إستنتج أن إدراك فعالية الذات يلعب دورا في المقام الأول على القدرة وعلى النتيجة.

فعالية الذات والإعلام

أما الجانب الثالث لدراسة السببية اهتم بدراسة دور الإعلام و تأثيره على القدرات الفردية، انطلاقا من الفرضية أن المعلومات المعطاة يمكن أن تشوه و توجه فعالية الذات، وقد درس "سرفان و بيك" (Cervone - Peake) تأثير هذا التشوه على فعالية الذات، والدافعية الفردية. فوضعا مؤثرات ثابتة و درسا تدخلها في أحكام الأفراد. حيث استعمل الباحثان قيما ثابتة و درسا تأثيرها على التقييم الفردي لفعالية الذات، فاستنتجا أن تأثير العوامل الخارجية على النتيجة يرتبط بإدراك فعالية الذات [3]، حيث أن الفرد يدرك قدراته وإمكانياته و يحكم عليها استنادا على المقارنة الاجتماعية و ينطلق من تقدير ذاته بناءا على درجة إنجازه و مردوده .

---

1 - Bandura A;Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency, the psychologist, op,cit, p488.

2 - دليلة عيطور،المرجع السابق،ص118

3 - Bandura A; perceived self-efficacy in the exercise of personal agency, the psychologist,op,cit , p 489.

وتوصلت الدراسات المبنية على السببية الثنائية لفعالية الذات إلى أن إدراك الفعالية يؤثر على معدل الدافعية والنتيجة المتوقعة، وعلى تغير تقدير فعالية الذات أيضا، وعلى الاعتقادات والدافعية والنشاط الفردي. وتقوم هذه الدراسات للنشاط النفسي على السببية التبادلية لكل العوامل المعرفية المتدخلة فردية كانت أو محيطية .

تعبر العوامل المعرفية على كافة الاعتقادات السائدة حول فعالية الذات والأهداف المتوقعة، وعلى السياقات الفكرية المستخدمة. أما السلوك فيعبر على النشاط المنجز عن طريق الفرد في الوقت الحالي، كما تمثل العوامل مميزات المحيط، كالتنظيم والتحدي والاستجابة الفردية.

فعالية الذات والعمليات المعرفية – النفسية

تؤثر وتوجه فعالية الذات نشاط وأفعال الفرد اعتمادا على أربعة عمليات معرفية ونفسية رئيسية وهي عبارة عن سياقات مهمة لتدخلها في النشاط وتوجيهه، وتضمن هذه العمليات المعرفية الدافعية ، الانفعال و اختيار الحوادث و تتلخص فيما يلي:

8- السياق المعرفي (Processus Congnitif)

يتأثر الاعتقاد حول فعالية الذات بنماذج معرفية يمكن أن تحسن أو تخفض النتيجة المتوقعة، و لهذه العمليات المعرفية إشكالات مختلفة إذ يؤدي التغير النفسي المعرفي إلى تغير في توقعات الفرد حول فعاليته و قدراته وأساليب مقاومته ومن بين هذه العمليات نذكر :

توقع النتيجة:

يعد توقع النتيجة تقييم الفرد لسلوك معين واعتقاده أن هذا السلوك يؤدي إلى نتيجة معينة . و يرتبط هذا التقييم لفعالية الذات بالنتيجة المتحصل عليها . فكلما كان إدراك الفرد لفعالية ذاته إيجابيا كلما أثر هذا إيجابا على النتيجة والعكس صحيح.

وعليه يكون لتوقع النتيجة (النجاح أو لا نجاح) أثر كبير في رفع أو خفض في مستوى الدافعية والكفاءة الأدائية.

ويتضح مدى تأثير توقع النتيجة على نوعية توقعات فعالية الذات ومجراها في دراسة لـ" باندورا" حيث أثبتت هذه الدراسة أن الأفراد الذين لهم تقييم إيجابي عن أنفسهم وقدراتهم

ومهاراتهم لأداء المهمة المطلوبة تحصلوا على إنجاز يفوق إنجاز الذين كان إدراكهم عن قدراتهم سلبيا. وعليه يمكن القول أن التقدير الإيجابي لقدرات الفرد وكفاءاته بالإضافة إلى التعزيز المعرفي يكون بمثابة التغذية للمكونات المعرفية التي بدورها تعزز إدراك فعالية الذات . ويرى (Maddux) أن اعتقاد الفرد أنه قادر و ذو كفاءات يولد سلوكا خاصا يسبق ظهور النتيجة.[1]

توقع الأفعال (توقع فعالية الذات):

يعد توقع فعالية الذات اقتناع الفرد أنه قادر أم فاشل على إنجاز عمل ما ، أي التنبؤ بحدوثه ، و هي عملية تنبؤية لظهور الفعل أو السلوك والتغير في توقع فعالية الذات له دلالة مرتفعة كمنبئ للسلوك .

يصبح الهدف الرئيسي للأفكار والاعتقادات مساعدة الفرد للتنبؤ بظهور الفعل أو السلوك، وخلق معنى معين للتحكم فيها ومراقبتها. يرجع هذا الدور التنبئي بالأشياء إلى السياقات المعرفية التي تستند على أحكام إستنتاجية للمعلومات المكتسبة من المحيط، وهي محاطة بالغموض و عدم التأكيد ، لذا فإن نفس المؤشر المنبئ تكون له مؤشرات عدة، وأن نفس المؤشر يوحي إلى عدد كبير من تنبؤات الأمر الذي يخلق ريبا وشكا كبيرين.

يحتاج الفرد لصياغة فرضيات معينة حول العالم المنبئ ليختبر أحكامه حول النتيجة المتوقعة و ليقيم العمل المنجز، وتتطلب هذه العملية التنبؤية إحساسا كبيرا بفعالية الذات لتوجيه النشاط و للتحكم في متطلبات المحيط و لتقييم الخبرات ومدى تأثيرها .

درس " باندورا" تأثير اعتقاد فعالية الذات على التناسق الذاتي (Autorégulation) في حالة أخذ القرار . فوضع شروطا ثابتة لإنجاز هذه الدراسة لكن في الواقع، هذه الشروط التجريبية لم تكوّن قاعدة كافية لوصف تطور النماذج المعيارية والوصفية لحالة " أخذ القرار" في التعلم لأن ميكانيزمات ومراحل أخذ القرار لا تؤدي إلى التحليل التجريبي، نظرا إلى تغير العوامل وتحديد تأثيرها على إنجاز النتيجة وعلى السياقات النفسية- المعرفية المستعملة في هذه العملية.

---

[1]- دليلة عيطور ، المرجع السابق، ص 120.

وضّح " باندورا" أن الاقتناع بالنجاح يوحي إلى التنفيذ الفعال و لا يوحي بعواقبه ونتائجه والأفعال التي تليه، ويستعمل السلوك اللازم لتحقيق النتيجة و لتحديد السلوك الذي يولدها. إن توقع النتيجة يوحي إلى القدرات والمهارات اللازمة لإنجاز السلوك .

توقع الأهداف:

يدخل توقع الأهداف ضمن العوامل الفردية أكثر من الدافعية والنشاط، وتستلزم الدافعية سياق المقارنة حتى تحقق الهواية والطموح الفردي. فهي عامل منشط للتقييم الذاتي الذي يقوم على مقارنة العوامل الفردية ودرجة العمل المنجز، حيث تقوم الدافعية المبنية لتحديد الأهداف على ثلاثة مؤشرات ذاتية :

- التقييم الحقيقي للاستجابة للإنجاز(النتيجة).
- إدراك فعالية الذات للهدف المتوقع.
- تعديل المعايير الفردية حسب ما يريد تحقيقه الفرد.

تساعد هذه المؤشرات الفرد في اختيار التحدي ، حتى يحدد الجهود المبذولة و المدة اللازمة لمواجهة الصعوبات.

الدافعية (Processus Motivationnel)

يلعب اعتقاد فعالية الذات دورا رئيسيا في التناسق الذاتي، لمعظم دوافع الأفراد معرفيا، لأن كل فرد يحدد لنفسه أسبابا تصبح دوافع تنشط وتوجه عمله مسبقا وتهدف لتحقيق نشاط معين.

يعتبر الاهتمام بالأشياء المحرك الذي يقود الفرد نحو إنجاز العمل والعزم الذاتي لاتخاذ القرار، وهذا الاهتمام هو حصيلة التفكير الإستعدادي (Rétrospectif) للأسباب التي تقود إلى إنجاز وتحقيق النشاط . فالشعور بالمعرفة والكفاءة يجعل الفرد يحس أنه قادر على الرفع من الاهتمام و تدعيم الإدراك الفردي للفاعلية، حيث يساعد النجاح في إنجاز الأعمال وتحقيق النتيجة المنتظرة من خلال التحدي والمبادرة على إبراز وتأكيد الوجود الحقيقي للقدرات. ويولد هذا الأخير توقعا إيجابيا للنشاط ولتحديد أهداف واقعية. وتشمل هذه العوامل ثلاثة دوافع معرفية تتمثل في تعيين الأسباب، وتوقع النتيجة وتوقع الأهداف.

إن الدوافع الخاصة بتوقع النتيجة والأهداف تعمل كميكانيزمات تنبؤية، أما تعيين الأسباب فيتعلق بالتأثير المتبادل بين السبب والتقييم الذاتي، لأن الأسباب المحددة مسبقا تؤثر في النشاطات المقبلة بواسطة تأثيرها على التقييم الذاتي للقدرات وعلى إدراك متطلبات المحيط.

يتعلق تأثير تعيين الأسباب بالقدرات المنتظمة وبالاعتقادات الفردية لفعالية الذات. وتتدخل الدافعية في هذا التناول في تحديد الأهداف، وفي التقييم الذاتي للاستجابة وهذا اعتمادا على مقارنة مع النماذج البديلة المستعملة لتقدير الإنجاز والقدرات .

يحدد الفرد لنفسه درجة معينة من الرضا الذاتي حول كفاءاته وتساعده في توفير الجهود المبذولة، حيث تنجم الدافعية عن الأهداف المحددة بمقدار الأسباب الداخلية إيجابية كانت أو سلبية للنشاط .

السياق الانفعالي (Processus Affectif)

يؤثر إدراك فعالية الذات على انفعال الفرد. ويعتقد الفرد أن قدراته تؤثر على الضغط والاكتئاب الناجمين عن تهديد خارجي بنفس المقدار الذي تؤثر به دافعيته. ويلعب إدراك الفعالية الذاتية في هذا التناول دور مراقبة الحوادث المهددة. لكن لا يعتبر هذا التهديد كميكانيزمات خاصة بالحوادث بل يتميز بخاصية علائقية بين كل من القدرات والأساليب الدفاعية و إمكانيات وجود ظروف ملائمة في المحيط.

لذا يستلزم الفهم والتحكم في التقييم الذاتي للحوادث واستجابة الأفراد لها، دراسة الأحكام الفردية الخاصة بالقدرات الدفاعية، والتي بدورها تحدد الخطر الذاتي للحوادث المحيطية. ويخضع الشعور بالتحكم في هذه الحوادث المهددة لتأثيرها على الأفراد الذين يشعرون بهذه القدرة. كما يؤثر التقدير السلبي للأساليب الدفاعية على الذات ويولد درجة من القلق وعليه تصبح المراقبة الذاتية شرطا أساسيا للتغلب على الحالات الضاغطة والاكتئابية التي يعيشها الفرد، حيث يعمل إدراك الأساليب الدفاعية كوسيط معرفي للاستجابة وللضغط.

سياق اختيار الحوادث:

بواسطة المحيط الاجتماعي يؤثر الفرد على نمط حياته وهذا باختيار المحيط الذي يريده، وهذه العملية غالبا ما تعزز فعالية ذاته و قدراته. وفي هذا الصدد يكون للاعتقادات

الخاطئة تأثير سلبي على فعالية الأساليب الدفاعية التي يستعملها الفرد لمواجهة الأحداث والضغوط الخارجية، وعليه يسعى الفرد دوما إلى تجنب النشاطات التي تفوق قدراته كما يسعى أيضا لمواجهة النشاطات التي يشعر بأنها في متناوله .

إستراتيجية المواجهة (le coping)

ينجم عن تعدد الاتجاهات النظرية للباحثين العديد من التعاريف المتعلقة بمفهوم المواجهة.[1]

فمن الناحية اللغوية تصعب ترجمة مفهوم إستراتيجية المواجهة من اللغة الإنجليزية « to cope with » [2] إلى اللغات الأخرى، وباللغة الفرنسية مثلا تستعمل كلمات " faire avec" et "Faire face "، و بالعربية هناك العديد من الكلمات المستعملة نذكر منها إستراتيجيات التوافق ، الميكانيزمات الدفاعية ، التأقلم ...إلخ . لكن كل هذه المصطلحات لا تفي بالمعنى الصحيح[3] . ويعرف أصحاب المدرسة الفيزيولوجية المواجهة بأنها استجابة لضغط خارجي تستخدم فيه ميكانيزمات التوافق بغية مواجهة التحديات الخارجية والانفعالية منها.

رد فعل الضغط النفسي:

يقترب رد فعل الضغط النفسي من المرض حيث انه يتضمن قطيعة مؤقتة للتوازن الداخلي ويحدث رد فعل مكيف مع إمكانية مراقبة الأحداث(الوضعية الجديدة)، فهو حاد وقد يكون شديدا وعنيفا، ولكنه على العموم لا يستمر كثيرا فهو يحدث فجأة من خلال حدث غير منتظر، ويكون مهما أحيانا في نظر الذات إلا أنها تبقى دائما مراقبة ويكون رد فعل الضغط النفسي مصحوبا بمجهود مكيف غير معتاد وحمل انفعالي وحساس من تكوّن العصبيات النباتية (سرعة نشاط القلب والتنفس السريع و جفاف الفم...الخ) إذ تكون مجتمعة فيما بينها

---

[1] - Lazarus RS , The stress and coping paradigm. In models For Clinical Psychopathology, MTP Press Limited International Medical publishers; Ed Eisdorfer C, Cohen D, Kleineman A and Maxim. P, 1981,chapter 2: pp 117-214.

[2] - Folkman S, PERSONAL control and stress and coping processes: a theorical analysis. Journal of Personality and social Psychology,1984,vol.46, pp.839-52.

[3] - Dantzer R ; L'illusion psychosomatique, Ed, Seuil, Paris.1992.

وتقوم بتفعيل النظام الفيزيولوجي وإيقاظ الذات وتجعلها تعي التغيرات المفاجئة في محيطها الخارجي، ولكن أيضا في محيطها الداخلي وفي نظامها العضوي[1]

المدرسة التحليلية

أما أصحاب مدرسة التحليل النفسي أو سيكولوجية ″ الأنا " فترى أن المواجهة عبارة عن ميكانيزمات ″الأنا" و هي أساليب داخلية يمكن تلخيصها في الجدولين التاليين :

جدول رقم 01 : رفض الدوافع

أنواع الأساليب	التقمص	الإلغاءات
أساليب دفاعية داخلية	التقمص	- الإلغاءات - الإلغاء
الإسترجاعية		- التعويض - التقمص المضاد - التكوين العكسي
أساليب دفاعية تشابه الأساليب الاجتماعية	التعقلن التبرير	- الإنسحاب
أساليب دفاعية مع تفاعل سياقات نفسية	العزلة	- إنكار الواقع - الإنكار - الكف

[1] - Mahmoud Boudarene, Le stress entre bien être et souffrance, Berti edition, Alger, 2005, p 08.

جدول رقم 02 : تحويل الدوافع

أنواع الأساليب	الكبت	الإسقاط
أساليب دفاعية داخلية	الكبت	- الإسقاط - إزاحة - تثبيت - الرجوع إلى الذات
أساليب دفاعية تشابه الأساليب الاجتماعية	الإنكار	
أساليب دفاعية مع تفاعل عدة سياقات نفسية	- العزلة - إنكار الواقع - الكف	- التقمص - التقمص المعتدي - إنكار عن طريق الهيام

الفصل الثاني

المدرب الرياضي

تمهيد

إن للمدرب الرياضي واجبات يحددها العمل المنوط به أي انه يُعَلّم رياضة ما لرياضييه، وفي كثير من الأحيان يكون مجبرا على تحقيق نتائج تكون من أهداف المنافسة التي يحددها الفريق.

إلا ان هذا المدرب لا ينبغي أن يفعل أي شيء ، فعمله يرتكز على تحفيز لاعبيه الذين هم بين يديه وقبل الخوض في هذا الشأن يجدر بنا التطرق إلى شخصية المدرب.

المدرب الرياضي

1 – مفهوم المدرب

" هو الشخص الذي يدرب الجياد . فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو للأشخاص لمنافسة ما، و الذي يمد الرياضيين بالنصائح، والذي يملك القدرة على البسط و فرض سلطته على الفريق ." [1]

و يعرفه مفتي إبراهيم حماد " هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط و قيادة و تنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب و توجيه اللاعبين خلال المنافسات." [2]

إذن فالمدرب هو الشخص الذي يقوم بالعملية القيادية داخل أعضاء الفريق الرياضي بإنتهاج طرق و أساليب منهجية بغية تحقيق الأهداف .

2- مفهوم التدريب

هناك مصطلحات ومعاني كثيرة استعملت في توضيح معنى التدريب ومن بينها ما يلي:

يشير قاسم حسن إلى تعريف "ماتفيف" عن التدريب الرياضي أنه: " التحضير الجسمي والفني والتخطيطي والعقلي والنفسي و التربوي بمساعدة التمارين البدنية و بذل الجهد ." [3]

1- Dictionnaire Robert des sports, 1982.

2- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط و تطبيق و قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 31.
3- قاسم حسن ، أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للنشر ، عمان ، ط 1 ، 1998 ، ص 17 .

و كما يشير أيضا أبو العلا أحمد إلى تعريف " بلاتونوف " لمصطلح التدريب الرياضي بأنه : " عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية ." [1]

وأما J.WEINECK فيتطرق إلى التعريف العام "لمارتن" على أنه : " عملية ينتج عنها تغير من الجانب البدني والحركي والمعرفي و العاطفي." [2]

واجبات المدرب الرياضي

و يحددها مفتي إبراهيم حماد فيما يلي : [3]

- **الواجبات التربوية :**

- تربية النشء على حب الرياضة و أن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب .

- تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

- **الواجبات التعليمية :**

- تنمية كل الصفات البدنية الأساسية والخاصة .

- تعليم و تطوير المهارات التقنية والمخططات التكتيكية للعبة .

- **الواجبات التنموية :**

- التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة بإستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

3- شخصية المدرب

أجريت عدة دراسات لمحاولة التعرف على أهم السمات الشخصية التي تميز المدرب الناجح و تعتبر دراسة الباحث الإنجليزي " هندري" من أشهر تلك الدراسات ، إذ حاول هذا الباحث جمع إنطباعات المدربين والرياضيين حول ما يعتقدون أنه الشخصية المثالية للمدرب الناجح، وأستخدم لهذا الغرض إختبار العوامل الستة عشر " لكاتل" ، حيث طلب من المدربين والرياضيين تحديد البروفيل الشخصي لما يرونه يمثل الشخصية المثالية للمدرب الرياضي، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة تبين أن هناك إتفاقا كبيرا في وجهات النظر خاصة

1- أبو العلا أحمد، التدريب الرياضي، دار المعارف، ب . ط . 1997 ، ص 13 .

2- Weineck.J, Manuel de l'entraînement, Ed.Vigot, 1996, P 43.

3- مفتي إبراهيم حماد ، المرجع السابق ، ص30 .

بالمدربين والرياضيين حول السمات الشخصية للمدرب الناجح، و من أهم الصفات التي أتفق على ضرورة تحلي المدرب الرياضي الناجح بها ما يلي :

- إنبساطي
- عملي
- ودود
- واثق من نفسه
- متزن إنفعاليا
- يشعر بالأمان
- السيطرة على لاعبيه
- مبدع
- ذكي
- لديه الإستعداد للتغيير
- واقعي
- قادر على إتخاذ القرارات
- لديه إكتفاء ذاتي.[1]

و كما أشارJ.Crevoisier إلى دراسة قام بها كل من " أوجيلفي و تيتكو" وحدد العوامل التالية لسمات شخصية المدربين: [2]

- الكفاءة
- الرغبة القوية في إحتلال المراتب السامية
- القدرة على التنظيم و التخطيط
- الإتزان الإنفعالي
- قيادة عالية
- تحمل المسؤولية و تقبل النقد
- التعبير عن العدوانية ضمن إطار دوره كمدرب.

وقد أجريت أيضا دراسة على عينة من المدربين يمثلون العديد من الأنشطة الرياضية، أظهرت أن هناك ثلاث صفات شخصية يتميز بها المدربون الناجحون هي:

- الإنجاز: و يعني مقدرة الفرد على إنجاز شيء صعب.
- التأمل الذاتي: ويعني مقدرة الفرد على تحليل دوافعه و مشاعره، وكذلك تحليل سلوك ودوافع الآخرين.

1- يحي كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 258، 259 .
2 - Crevoisier J." Psychologie et Football : Dynamique de l’équipe , " Ed.Chiron Sport , 1985,p198.

- السيطرة: وتعني مقدرة الفرد على التأثير في سلوك أو تفكير الآخرين، أو توجيههم بالإيحاء و بالإغراء.[1]

وكما أن إتسام المدرب بأفكار مسبقة عرقية، ستؤثر في عمله كمدرب، رغم محاولته إظهار النوايا الحسنة ، بحيث ستظهر إتجاهاته العميقة سلوكات عرقية تجاه اللاعبين.[2]

يرجع أصل مصطلح الشخصية La Personnalité إلى الكلمة اللاتينية PERSONA ومعناه الوجه المستعار أو القناع الذي يضعه الممثل على وجهه والغرض من ذلك هو تشخيص خلق الشخص، أي طباعه و مزاجه الخلقي.

و يحمل مفهوم الشخصية، في علم النفس، معان متعددة، فهو مفهوم معقد متغير. ولهذا اختلفت وجهات نظر العلماء الذين يبحثون موضوع الشخصية، و تنوعت تفسيراتهم، وتباينت طرق دراستهم لها.

فالشخصية هي نموذج حياة الفرد، هي مبدأ نستخلصه من ملاحظة أحداث سلوكه المتكررة. والشخصية هي كل متكامل، تتضمن قدرات الفرد، وميوله، واتجاهاته، وانفعالاته و إرادته.

فمعرفة شخصية الفرد يعني معرفة نماذج سلوكه، وتصرفاته المميزة له، والتي تمكننا من التنبؤ باستجاباته.

وتهتم بعض التعاريف بوصف الإستعدادات الداخلية والعوامل الخارجية التي تتفاعل مع بعضها البعض فتكون الشخصية. ومن التعاريف ما يؤكد أن الشخصية هي عبارة عن انسجام و تآلف داخلي للأجهزة النفسية للفرد. والبعض ينظر إلى الشخصية من ناحية نمط التوافق الفردي المميز، من حيث أن الذي يحدد الشخصية هي تلك الأفعال التي يقوم بها الفرد لكي تساعده على المحافظة على توازنه و تكيفه مع الظروف التي تحيط به. أو أن الشخصية هي تلك الأنماط السلوكية المختلفة التي يستجيب بها الفرد للمثيرات التي تقع عليه، سواء كانت هذه الأنماط تعبيرات أو إشارات أو أساليب انفعالية أو طرق التفكير، وغيرها من الاستجابات المختلفة. وحجة ذلك، أن الشخصية كنمط سلوكي للفرد يسمح لنا بدراستها، وتحليلها، وتصنيفها و بالتالي تحديدها.

1- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص378 ، 379 .

2 - Ogilvie B, Tutko T, la relation entraîneur entraîné : les athlètes à problèmes. Ed.Vigot, 1981.

وقد رأى فريق آخر من العلماء، أن الشخصية لا يمكن تحديدها عن طريق ما يقوم به الفرد أو ما يفعله، وإنما على أساس أنها حالة من الحالات الداخلية يمكن أن نستنتجها، وهي أساس العالم الداخلي للفرد ، تنعكس في سلوكه اليومي و سبب ذلك ، " أن الشخصية عبارة عن التنظيم الداخلي للدوافع و الانفعالات و الإدراك و التذكر ، التي تحدد أسلوب الفرد في سلوكه " [1].

وهذا يعني، أن المتغير الذي يتوسط المؤثرات والإستجابات هو عبارة عن تنظيم ديناميكي من مختلف الإستعدادات للفرد، وإن هذا التنظيم الديناميكي يتمايز من فرد لآخر .

ويعرف " كاتل Cattell " الشخصية على أنها ذلك الشيء الذي يمكننا من أن نتنبأ بسلوك الفرد في موقف معين. وتتألف الشخصية من عناصر عديدة منها: العناصر الديناميكية، كالدوافع المختلفة للسلوك؛ والسمات المزاجية، وهي السمات التي تميز إستجابات الفرد في المواقف المتعددة ؛ وأخيرا القدرات العقلية وهي التي تحدد قدرة الفرد على القيام بعمل ما، وتتمثل في الذكاء والمهارات والقدرات الخاصة. وواضح من هذا التعريف الصلة القوية التي يربطها " كاتل " بين الشخصية و السلوك حيث إعتبر الشخصية دالة السلوك الإنساني .

كما إستطاع كاتل أن يحدد أبعاد الشخصية في ثلاث نواحي رئيسية : الموجهات الديناميكية(الإتجاهات والحاجات)، السمات المزاجية (الإتزان الإنفعالي و التوتر)، والقدرات العقلية (الاستجابات المعرفية).

أما " آيزنك Eysenck " فإنه يرى الشخصية على أنها مجموع السلوك الطاقي والفعلي للإنسان كما تحدده البيئة والوراثة. حيث تنمو وتتكامل من خلال التفاعل الوظيفي fonctionnel الذي يحدث بين أربعة إتجاهات تنظم السلوك، وهي: الإتجاه المعرفي والإتجاه الفيسيولوجي والإتجاه العاطفي والإتجاه النزوعي.

ومن أهم تعريفات الشخصية وأشهرها تعريف " ألبورت Allport " . فهو يعرف الشخصية على أنها " ذلك التنظيم الديناميكي داخل الفرد و قوامه النواحي النفسية و الجسمية الذي يحدد الطريقة التي يتكيف بها الفرد مع عناصر بيئته ".

---

1 - عثمان فراج – عبد السلام عبد الغفار – " الشخصية و الصحة النفسية" مكتبة العرفان – 1966 – ص 10 .

4- نظريات الشخصية

تتنوع المفاهيم الشائعة عن الشخصية تنوعا شديدا وتختلف النظريات فيما بينها إختلافا كبيرا سواء في المصطلحات أو المعاني. وعلى الرغم من هذه الإختلافات فهي تلقي الضوء على أبعاد الشخصية المختلفة. وسنحاول أن نستعرض أهم الإتجاهات أو النظريات في دراسة الشخصية، والمحاولات التي بذلت في سبيلها .

فهناك أجهزة تصف الشخصية عن طريق السمات الأساسية (سمات مشتركة، وأنماط، وتستند إلى عمليات فسيولوجية وعمليات إدراكية وأسلوب المعيشة ...). وأجهزة تصف الشخصية عن طريق القوى الخارجية المؤثرة (وتستند إلى العادة والترابط والدور الإجتماعي والثقافة...). وأجهزة تصف التفاعل بين الشخصية والبيئة (وتستند على الدوافع الأساسية، والإنفعالات، والديناميكية النفسية ...) .

إذن هناك ثلاث مجموعات:

1 – السمات الأساسية.

2 – ضغط البيئة على الشخص .

3 – التفاعل بين الشخص و البيئة .

1-4 – مفهوم السمات: إن السمة هي صفة للشخص تتضمن بعض الوحدة في سلوكه. فهي ليست عارضة ولكنها نمط تتميز بالاستمرار النسبي. إنها صفة للشخص ككل . كما أنها تتضمن معيارا اجتماعيا، حين نقول هذا الشخص عدواني، وقور إلخ...

إن سيكولوجية السمات تميل إلى تأكيد ما يتحدد عن طريق بيولوجي و ما هو فطري و ما لا يتأثر نسبيا بالبيئة .

2-4 – أثر القوى الخارجية : و هي تنقسم إلى قسمين :

1 – الحتمية البيولوجية .

2 – و الحتمية الاجتماعية.

فحين نصف شخصا ما عن طريق الترابط، والعادة، والتشريط، فإن الشخص يمكنه أن يتطور بفعل المؤثرات الخارجية المختلفة، وهذا ما يعبر عنه بالاستجابة الشرطية (أي العلاقة بين المنبه و دلالته) . وإلى جانب النظرية البيولوجية قامت أيضا الحتمية الاجتماعية

أو الثقافية ، حيث أكدت أهمية تناقل المعتقدات والعادات. وامتدت هذه النظرية إلى تفسير السمات الرئيسية للشخصية في ضوء المؤثرات الثقافية. باعتبار أن الإنسان و ليد الظروف إلى حد أن معتقداته و أخلاقه و أفعاله تعتبر منسوبة إلى الوسط الاجتماعي .

3-4 – التفاعل بين الشخص والبيئة : فالفرد ليس ككائن قائم بذاته لا يتغير، وإنما كنتاج لتفاعل مستمر. إنه يتأثر بالبيئة وعواملها، كما أنه يؤثر فيها بشكل فعال. وتحاول هذه النظرية تحديد العوامل والخصائص والصفات الأساسية التي تشمل الدوافع والحاجات والغرائز والحيل اللاشعورية أو الدفاعية، وغيرها من العوامل الديناميكية التي تصف الفرد في تفاعله مع البيئة المحيطة به .

إن الشخصية لا تقتصر على الكيفية الإستجابية، أي كيف يتأثر الفرد بالعوامل الإجتماعية التي تحيط به وتؤثر فيه، بل تشمل أيضا كيفيته الفاعلية ، أي كيف يؤثر بدوره في محيطه الإجتماعي. ولذلك فمن المحال فصل الشخصية الذاتية عن الشخصية الموضوعية، لأنه إذا كان الجانب الذاتي مركز نشاط فلا بد من إنعكاس هذا النشاط و تفاعله مع النشاط الصادر عن الأفراد الآخرين .

والنظريات الحديثة لنماذج الشخصية كثيرة. فمنها ما يقوم على أساس فسيولوجي كاعتبار عمليتي البناء والهدم أو حالة الجهاز الهرموني وتسلط إفرازات بعض الغدد على غيرها. ومنها ما يعتبر الصفات السيكولوجية بالنسبة إلى نواحي الحياة النفسية. ومنها ما يقوم على اعتبار الكيفية الإستجابية للفرد. ومن الطرق التي لجأت إليها بعض الاتجاهات في دراسة الشخصية هو اتجاه السمة واتجاه النمط. ويرتبط هذان الاتجاهان في النظر إلى الشخصية ارتباطا منطقيا. و سنتناول الأسس التي يقوم عليها كلا الاتجاهين في دراسة الشخصية.

5 – نظرية السمات : Théorie de Traits

إتجه علماء النفس إلى الاهتمام بدراسة سمات الشخصية . تلك السمات التي تميز الفرد عن غيره. فالسمة بالمعنى العام هي أي خاصية أو صفة فطرية أو مكتسبة تميز الفرد عن غيره من الناس. فالأفراد يختلفون في سماتهم الجسمية والعقلية والمزاجية والخلقية والاجتماعية. ولهذا فالحكم على شخصية الفرد يستلزم مراعاة ما لديه من المقومات

والمميزات. فالسمة هي تلك الصفة التي تمكننا من أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر، أو هي إستعداد عام يطبع سلوك الفرد بطابع خاص وتشكله وتعين نوعه وكيفيته. وقد ظهرت عدة نظريات للسمات تحاول تفسير السلوك الظاهري للفرد على أساس إفتراض وجود هذه الاستعدادات المعينة المسؤولة عن الثبات النسبي الذي يتسم به سلوك الفرد. وتعتبر هذه الاستعدادات أهم مكونات الشخصية، وهي التي تهيئ الفرد للعمل وتحدد أسلوب سلوكه، والتصرف بشكل معين أثناء تفاعله مع بيئته ومعالجته للمشكلات التي تصادفه .

وتقع سمات الشخصية بين طرفين من الخصائص الخارجية (وهي المظاهر الموضوعية للسلوك التي يمكن ملاحظتها)، والداخلية (وهي الأحداث السيكولوجية كالدوافع والرغبات والمشاعر).

ولقد اعتبر علماء النفس، ومنهم كاتل، السمات السلوكية – أي تلك التي تكون على مستوى الفعل أو السلوك الظاهري – " بالسمات السطحية " ، يقابلها في الطرف الآخر خصائص عميقة لا يمكن ملاحظتها كالدوافع الكامنة و التي يطلق عليها " السمات الداخلية " أو الأساسية. وهذه السمات الأساسية هي المصادر الأولية التي تتفرع عنها السمات السطحية فهي العناصر الأساسية التي تعبر عن المكونات الأساسية للشخصية .

ويمكن تصنيف السمات أيضا وفقا لمحتواها. ويستند هذا التصنيف إلى نوع الخصائص السلوكية التي تنضوي تحت كل سمة: فهناك سمات القدرة كالذكاء العام مثلا. والسمات الديناميكية التي تختص بالأنماط الدافعية الداخلية والخصائص المنتظمة للشخصية. والسمات المزاجية، وهي تختص بالطريق التي يعمل بها الفرد في نطاق قدراته ودوافعه .

وفي ضوء هذا التحديد، يمكن أن تجمع خصائص السمة على أساس صفاتها التي تميل إلى أن تتواجد مع بعضها في نفس الفرد. ويستخدم الباحثون لتحديد أبعاد الشخصية عددا من الطرق منها طريقة التحليل العاملي Analyse Factorielle التي تحاول فهم الشخصية وذلك بالكشف عن أقل عدد من السمات البسيطة أو العوامل الأساسية التي تتألف منها شخصية الفرد.

ويقوم التحليل العاملي على مفهوم الإرتباط Correlation، فقد ترتبط سمة معينة إرتباطا إيجابيا مع سمة أخرى. وهذا الترابط يعبر عنه بمفهوم معامل الإرتباط، وذلك لمعرفة مدى تداخل السمات أو إستقلالها .

1-5 – تصنيف كاتل Cattell للسمات : يصنف كاتل السمات كالتالي :

أ- **القدرات أو السمات المعرفية** : إما كإمكانيات ترجع إلى التكوين الجسماني، وإما كأعمال أو مهارات.

ب - سمات مزاجية: وتشمل التهيج، والإنفعال، وسرعة الإستجابة، والحساسية، والمثابرة، والإندفاع .

ج - سمات ديناميكية ، نزوعية أو متصلة بالدوافع: وهي من ناحية التكوين الجسماني تعد إستعدادا ، أو حاجات ، بينما تصبح في إطارها البيئي عواطف واتجاها وعقدا.[1]

2-5 – تصنيف ألبورت للسمات :

أما ألبورت فيصنّف السمات على الوجه الآتي :

أ - سمات واقعية: وتشير إلى الميول العامة والخاصة، وإلى الطرائق الثابتة المتعلقة بتكييف الفرد مع بيئته ، كأن يكون عدوانيا أو انطوائيا أو اجتماعيا .

ب - مصطلحات تصف النشاط الحاضر، والحالات العقلية العارضة، والحالة المزاجية مثل الابتهاج، والارتباك.

ج - أحكام القيم، وتشير إلى أثر بعض السمات على الغير .

* **نقد نظرية السمات** :

إن تحليل الشخصية إلى سمات هو نوع من التجريد يفكك الشخصية و يفقدها وحدتها التي يتميز بها الفرد. فليست الشخصية مجموعة من السمات أو إستعدادات منعزلة قائمة بذاتها. بل بناء متكامل من السمات ، يتفاعل مع بعضها البعض و تؤثر بعضها في بعض .

من جهة أخرى ، إن تصنيف الشخصية بهذه الصورة، لا يبين كيف تتضافر هذه السمات أو تتنافر. و بالتالي لا تكشف عن الشخصية في جملتها من حيث هي وحدة متكاملة.

---

1 - J. Nuttin - « La structure de la Personnalité» P .U. F. Paris 1968 – p. 55-62

كذلك الدراسة العملية للسمات و قياسها غاية في الصعوبة، حيث إنها تعتمد على أنواع الاختبارات أو الوقائع السلوكية المأخوذة من العينة موضوع الدراسة. وقد تغفل هذه الدراسة بعض السمات الهامة في دراسة الشخصية، وتفقد بالتالي إعطاء الحكم على الشخصية.

وأخيرا، فالسمات الشخصية الذاتية، كالاهتمامات والاحتياجات والقدرات، تؤثر تأثيرا كبيرا في عمل القوانين الإجتماعية الموضوعية بالنسبة للموضوع المعني بالدراسة. وبدون شك ستوجد دائما إستثناءات فردية بين الأفراد والأنماط الطبقية. إلا أن الانماط الإجتماعية تظل باقية. فالمسألة الأساسية هي النمط الإجتماعي، وليست مسألة ما يتسم به الأفراد من خواص .

6 – نظرية الأنماط : Théorie de Types

تحاول نظرية الأنماط أن تحصر أصناف الشخصية في عدد من الأنماط ، قد يكون تصنيفها هو العوامل الجسمية أو العقلية أو الإنفعالية أو الخبرات التي مر بها الإنسان .

وقد تعدد تصنيف الأشخاص وفقا لخصائص معينة يشتركون فيها. من حيث أنه قد تجتمع السمات في مجموعات مع بعضها مما يمكن أن نشير إليها كأنماط. فالأشخاص يشتركون في سمات واسعة مع غيرهم، ولذلك فهم يتحدون مع بعضهم بإنتمائهم إلى نفس النمط . و النمط هو فئة أو صنف من الأفراد يشتركون في نفس الصفات العامة، وإن إختلف بعضهم عن بعض في درجة إتسامهم بهذه الصفات، أو هو مجموعة من السمات المترابطة .
و يتردد في نظريات علم النفس معان متمايزة لمفهوم النمط كالآتي :

6-1– الأنماط كسمات ثابتة :

فالأنماط تعد بصفة عامة سمات أساسية فطرية أو مكونة في الحياة الباكرة. وعلى ذلك لا تخضع لتغير أساسي. فبينما قد تتغير صفات كثيرة بتغير الظروف، فإن نمط الشخصية غير قابل للتغير. فالبحث عن الأنماط هو بحث عن العناصر غير المتغيرة في الطبيعة البشرية.

2-6 – الأنماط مستمدة من الترابط بين الأشخاص :

فالصلة بين السمة والنمط يمكن فهمها من حيث أن السمة تنشأ من الإرتباط بين الإختبارات ، وبأن النمط ينشأ من الإرتباط بين الأشخاص . فمثلا إذا كان الإرتباط عاليا بين شخصية في الإختبارات، ومنخفضا في نفس هذه الإختبارات، فإنهما يكونان تابعين لنفس النمط. أما إذا كان هناك إرتباط سلبي بين شخصين، فإنهما يكونان تابعين لنمطين مختلفين . فالنمط هنا يصبح مجموعة من الأشخاص المترابطين .

3-6 – التصنيف المنهجي :

فالأنماط يقصد بها أن تهيئ تصنيفا أساسيا لأنواع الطبيعة البشرية. حيث أن علم الأنماط هو بحث عن النظام والثبات في وصف الشخصية الإنسانية. ولهذا لكي تتقدم السيكولوجية العلمية ينبغي أن يصبح لها جهاز تصنيف ثابت و كامل .

وقد بنيت نظريات الأنماط على المظاهر الخارجية، أو على الأصل الجنسي، وعلى شكل الجسم، وعلى العمليات الفسيولوجية المختلفة، وعلى الميول الإدراكية، وعلى إختيار أسلوب الحياة.

وكانت أول نظرية للأنماط، هي النظرية القديمة، للأمزجة الأربعة التي نسبت إلى «هيبوقراط» . حيث ميز أربعة عناصر رئيسية في الجسم: (الدم والبلغم والمرارة الصفراء والمرارة السوداء). وعلى توازن هذه العناصر تتوقف صحة الجسم والعقل. وتتوقف الأمزجة الأربعة على تغلب أحد هذه الأمزجة الأربعة : فتغلب الدم ينتج المزاج (النمط) الدموي، وفيه يكون الشخص نشطا سهل الاستثارة وفي الحالات المتطرفة متهوسا. وتغلب البلغم ينتج مزاجا بلغميا، وكان الشخص خاملا وعديم الإنفعال، وفي الحالات المتطرفة منزويا أو جامدا. وتغلب المرارة الصفراء ينتج المزاج الصفراوي، وفيه يكون الشخص سريع الإنفعال والغضب. وتغلب المرارة السوداء ينتج المزاج السوداوي ويكون الشخص منطويا مكتئبا. أما الشخص السوي فعنده إتزان تام بين الأمزجة الأربعة جميعها .

ولقد أجريت محاولات كثيرة لربط نمط الجسم بسمات الشخصية. فالرجال السمان وصفوا بأنهم منبسطون، إجتماعيون ، متذبذبون في الحالة المزاجية ومستعدون لذبذبات

جنون الهوس والإكتئاب . بينما الرجال النحفاء فهم منطوون متعصبون، يميلون للعزلة، ومستعدون للفصام و عصاب الوسواس .

وقد حاول " كريتشمر" Kretchmer إيجاد إرتباط بين الهيئة ونمط الذهان. وبحسب نظرية كريتشمر، يميل الفصاميون إلى أن يكونوا نحفاء، وهم منطوون على أنفسهم ويعيشون بمعزل عن الواقع. ويميل المتهوسون المكتئبون إلى أن يكونوا سمانا، وهم يندمجون مع البيئة، وأمزجتهم سريعة التقلب بين التهيج والإكتئاب .

وإنتهت دراسات " شلدون " Sheldon إلى تصنيف ذي ثلاثة أنماط، وربط بهذه الأنماط أمزجة بارزة للشخصية: فالغلاظ يظهرون ميلا للراحة والإسترخاء، ويعتمدون على الرضا الإجتماعي والتسامح والميل إلى العطف والإحسان. ويغلب عليهم عامة المزاج الحشوي.

أما المتوسطون، فهم مثبتون لذواتهم، نشيطون، يميلون إلى المجازفة و السيطرة على المواقف، ولا يهتمون بإحساسات الآخرين. ويغلب عليهم عادة المزاج البدني .

أما النحاف فمقيدون، منعزلون، يخفون مشاعرهم و يكبتون انفعالاتهم ، وتعوزهم الثقة في النفس و الإتزان ، و يتميزون بالتصلب والتوتر الحركي . ويغلب عليهم عادة المزاج الدماغي . إن دراسة شلدون ينقصها الضبط الخارجي الذي أظهرت التجربة ضرورته ، كما تحتاج إلى تقديرات مستقلة و موضوعية. (1)

و من المحاولات التي أجريت أيضا تلك التي تعتمد على الأسس النفسية لتصنيف الأنماط : و أشهرها تصنيف " يونغ " Yung حيث قسم الشخصية إلى نمطين رئيسيين وفقا لما يكون عليه الفرد من إتجاه أساسي موجه نحو الداخل أو نحو الخارج . وهذا ما يعرف عنده بنمطية الإنطواء Introversion و الانبساط Extroversion .

أبعاد الشخصية عند أيزنك Eysenck :

من المفاهيم التي شاع استعمالها في دراسة الشخصية مفهوم البعد Dimension عند أيزنك في دراسة للشخصية دراسة علمية تجريبية. إذ استعمل في دراسته القياس السيكولوجي الموضوعي و أداة التحليل العاملي. و لهذا يرى أيزنك أنه ينبغي في تعريفنا

1- أوسيبوف – قضايا علم الإجتماع ، ترجمة نعيم أحمد و فرج – دار المعارف ، 1970 ، ص 148 - 153

لأي مفهوم أن نعرفه تعريفا إجرائيا Opérationnel ، أي تقرير العمليات التجريبية التي تؤدي إلى توضيح أي ظاهرة و الكشف عن معناها . أما بالنسبة للتحليل العاملي ، فلا يكفي إثبات صدق الاختبار في الكشف عن الشخصية بتحليل بنوده الداخلية ، و إنما لا بد أن نثبته بواسطة محك أو معيار خارجي . و قد اعتبر أيزنك أن لكل شخصية أربعة أبعاد رئيسية لوصف بنائها. (1)

البعد الأول لأي شخصية يتكون من الإنبساط والإنطواء - والبعد الثاني يمتد من النضج الإنفعالي إلى العصابية، وهي إستعداد الفرد للإصابة بالعصاب وهو المرض النفسي إن تعرض لضغط شديد .

البعد الثالث يمتد من حالة الشخصية السوية إلى الذهانية، وهي إستعداد الفرد للإصابة بالذهان وهو المرض العقلي – و البعد الرابع هو الذكاء .

و تعتبر هذه الأبعاد كافية للكشف عن معظم النواحي المتباينة في الشخصية .

4– نظرية الذات عند روجرز :

يعتبر روجرز Rogers الذات كجزء متميز من المجال الظاهري، تتكون من المدركات أو التصورات الشعورية التي يكونها الفرد عن نفسه ، " من هو، و ما يكون " في علاقته بالبيئة. وهذا المفهوم للذات Le Soi هو الذي يحدد سلوك الفرد كله. ويستجيب الشخص للمجال الظاهري أو للبيئة الموضوعية بحسب كيفية إدراكه لها. من أجل إشباع حاجاته، ذلك أن معظم السلوك ينتظم حول الجهود التي تبذل لتحقيق، وتأكيد الذات الظاهرية.

وينظر روجرز إلى مفهوم الذات كمفهوم معقد متغير عن تفاعل الفرد مع البيئة. ولذلك، يكتشف الفرد من هو من خلال خبراته مع العالم المحيط به. فكل فرد يعيش في عالم متغير من الخبرة المستمرة، ويستجيب للمجال كما يخبره ويدركه. وهذا المجال الإدراكي هو، بالنسبة للفرد نفسه، حقيقة. فالفرد لا يستجيب للبيئة الموضوعية، وإنما للبيئة كما يدركها أو يفهمها بصرف النظر عما تكون عليه هذه الإدراكات. وتحدد هذه الحقيقة الذاتية الكيفية التي يتصرف بها الفرد، وهو في كل تصرفاته يحاول أن يختبر هذه الحقيقة التي تزوده بمعرفة عن العالم يمكنه الاعتماد عليها، ومن ثم يستطيع أن يتصرف بطريقة ملائمة .

1- فيصل عباس، التحليل النفسي للشخصية، دار الفكر اللبناني، بيروت، ط 1 ، 1994 ، ص 38 .

كما يذهب روجرز إلى أن الذات تبحث دائما عن إتساق لها ، فيصرف الشخص بطريقة متسقة مع مفهوم الذات. وتمثل الخبرات غير المتسقة مع مفهوم الذات تهديدات للفرد وقد تؤدي إلى الإضطراب الإنفعالي له، ونتيجة لذلك يقع الفرد في صراع و يصبح أقل تكيفا.

وبالإضافة إلى عامل الإتساق، فإن روجرز يذهب إلى أن مفهوم الذات يمكن أن يتغير كنتيجة للنضج والتعلم. وتتم التغيرات في مفهوم الذات من خلال إعادة تنظيم التصورات التي يدركها الفرد عن ذاته، بواسطة العلاج النفسي. ومن هنا، فإن المفاهيم التي تناولها روجرز إنما تعمل على إعادة تركيب المجال الظاهري للشخص من أجل فهم سلوكه و التنبؤ به .

وعلى حين يهتم ليفين بعملية إعادة بناء حيز الحياة للفرد بقواه السكولوجية المتعددة عن طريق ملاحظة كيف يسلك هذا الفرد في المواقف المختلفة، فإن إعادة تركيب المجال الظاهري للفرد عند روجرز تستند على ما يكون الفرد قادرا على أن يقرره عن ذاته، وعن مشاعره، واتجاهاته، وأهدافه في ظل الظروف الملائمة للعلاج النفسي، ولذلك، فإن روجرز يستخدم طريقة الاستبطان.

7- الشخصية في ضوء التحليل النفسي :

يرى بعض علماء النفس أن التحليل النفسي هو نظام من علم النفس ينصب على قوى الإنسان اللاشعورية والديناميكية، وهو طريقة بحث في علاج الأمراض النفسية .

إن التحليل النفسي الذي كان في البداية علما طبيا بحتا و مدخلا لعلاج المرضى العصابيين بطرق التطهير أو التنفيس Catharsis أصبحت مبادؤه النظرية، مع تقدمه وتطوره، تستخدم في تفسير الظاهرات النفسية – الشخصية والسلوك العام للفرد. وللتحليل النفسي فلسفته و مبادؤه :

7-1– فلسفة التحليل النفسي :

إن نشوء التحليل النفسي، في بداية القرن العشرين، يرتبط بمحاولة فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية وحلهما، متبعا في ذلك منهج الدراسة النشوئية Méthode génétique لحياة الفرد .

إن مسألة البحث في مضمون الواقع النفسي تمتد جذوره إلى الفكر الفلسفي القديم . ويدل تاريخ تطور الفكر الفلسفي على الإهتمام بمعرفة النفس البشرية أنه قد ظهر قديما في الفلسفات اليونانية المبكرة، حيث برز في الفلسفة .

2-7 – مدرسة التحليل النفسي: La Psychanalyse

لقد رأينا أن مدرسة التحليل النفسي قد نشأت عن ممارسة الطب العقلي، وأقامت بذلك بناءا شامخا في علم النفس . و تأخذ هذه المدرسة أحيانا اسم "سيكولوجيا الأعماق" [1] Psychologie Abyssale من خلال إرتباطها بما يختفي في أعماق اللاشعور من حياة الفرد. وقد سمَّت نفسها أحيانا "سيكولوجيا الشعور أو العاطفة" Psychologie d'affection، لتدل به على ثورتها على توكيد النزعة العقلية في سيكولوجيا القرن التاسع عشر.

فالتحليل النفسي كان ثورة على النزوع الجسمي Somatique الطاغي في القرن التاسع عشر ، و قفزة إلى حياة جديدة للنزوع النفسي Psychique . فالطب العقلي قد بدأ ينشد أسباب الإنحراف في حياة الفرد العقلية، وفي عاداته الخاطئة في التفكير، وفي ضعف إرادته ، و في قابليته للإيحاء، و في حاجته إلى الإتزان الإنفعالي. وهو يرتبط بتاريخ التنويم منذ " مسمر"، ومن بعده " شاركو " الذي إستعان بالتنويم لفهم الهستيريا وعلاجها، كما إستخدمته مدرسة نانسي كحالة تحدث بالإيحاء وذلك لعلاج الحالات العصبية.

وقد إستخدمه " برنس " Prince – وهو من أتباع شاركو– في علاج الشخصية المتحللة . و هو معروف بفكرته عن الوعي المشترك و بتجاربه في الوعي المنقسم . و كان " جانيه " Janet أيضا مهتما بأفعال العقل اللاشعورية ، أو آليات العقل . Automatismes ment. و قد إهتم بدراسة الأمراض العصابية و علاجها ، و قد وجد أن المصاب بالهستيريا قد إستطاع – بفعل التنويم – أن يستعيد الأحداث التي لم يكن يستطيع أن يقف عليها في حالة اليقظة . فالصدمة الإنفعالية المنسية يسهل تذكرها أثناء التنويم، ولذلك فإن أعراض الهستيريا المتصلة بالصدمة الإنفعالية تختفي بفعل الإيحاء أثناء التنويم. واستمر " جانيه " في دراسة أنواع أخرى من الأمراض العصابية و المخاوف Phobies ، والحصار النفسي أو الوسواس

1- فرويد – مساهمة في تاريخ حركة التحليل النفسي – ترجمة طرابشي – دار الطليعة، 1979 – ص 54 .

Obsession، وهي ما تعرف باسم التعب النفسي أو البسيكاستينيا Psychasthénie . وتعزى الأمراض العصابية إلى حالة توتر عقلي مخفض ، يمنع الفرد من أن يجد نشاطا كافيا للإرادة و الفعل يتغلب على الصعوبات ، و بإعطاء هذه الحالة الأولية من التوتر غير الكافي، فإن المخاوف، والحصر، والشلل تنشأ من الشعور العام بالنقص. لقد بين جانيه أن التنويم يمكن أن يستفاد منه في طرق ذاكرة المريض، والكشف عن أصل الأعراض وعلاجها بالإيحاء.

و لقد أكد بروير الذي استخدم التنويم في علاج الأمراض العصابية ، أن نشوء هذه الأعراض مرتبط بتخلف ما في أفكار الإنسان و عواطفه التي لا يشعر بها ، و التي أدت بسبب عدم الشعور بها إلى نشوء هذه الأعراض . و قد تأثر فرويد بهذه الأفكار .

إن فرويد Freud قد تأثر كثيرا باستخدام شاركو للتنويم كطريقة لعلاج الهستيريا ، و بملاحظته من أنه في كل أحوال الأمراض العصبية يوجد إضطراب في حياة الفرد الجنسية.

كما تأثر فرويد بطريقة بروير الجديدة لعلاج الهستيريا ، و هي أنه بتأثير التنويم يستطيع المريض أن يعبر عن مشاكله الإنفعالية ، و يتذكر أيضا الأحداث المنسية التي تتعلق بحياته الإنفعالية . و هذا ما يسمى طريقة العلاج بالتعبير . و قد سمى بروير هذه الطريقة الجديدة بـ " التنفيس العقلي " Catharsis Mental ، لأنها تعمل على إستبعاد مصادر الإضطراب من الجسم ، و إستخدم أيضا مصطلح التصريف ، أي أن تنفيس الإضطراب يهيئ تعبيرا أو مصرفا للإنفعال المكبوت ، و بذلك يزيله أو يبعده فقد بدا أن الخبرات التي تسبب الخجل مثلا أو أي إضطراب إنفعالي إنما يحبسه الفرد بقوة ، فيصبح بذلك في حالة لا واعية أو منسيا ، ولكنه بفعل التنويم ينبعث من جديد و ينفس عنه ، و في هذه الحالة ينقل الفرد أفكاره و إنفعالاته اللاشعورية إلى مجال الشعور.[1]

و سرعان ما أسقط فرويد- حين ترك بروير – طريقة التنويم ، و استمر بطريقة التعبير . إلا أنه بدلا من إحداث حالة نوم ، أو عمل أية إيحاءات ، كان يطلب من الفرد أن يطرح متاعبه و مشاكله ، - و هو في حالة من الإرتخاء – و أن يقول كل ما يرد على ذهنه

1- فرويد – خمسة دروس في التحليل النفسي – ترجمة جورج طرابشي – دار الطليعة - 1979 – ص 24 .

دون أي تدخل من جانب المعالج . و سمى هذه طريقة التداعي الحر Association ، للتأكيد على ما يقوم به الفرد من عرض أفكاره بمطلق حريته ، حيث أن هناك أسباب معينة تكمن خلف تداعيات الفرد اللفظية لا يعيبها .

وعلى المعالج أن يكشف عن هذه الأسباب ويكتشف مغزى وأهمية هذه التداعيات اللفظية وبالتالي يقوم بتفسير عملية أفكار الفرد وتصرفاته غير الواضحة بالنسبة له. فالتداعي الحر، كان بالنسبة لفرويد بديلا للتنويم، وهي محددة بعوامل سيكولوجية، تنبع من باطن نفسية الفرد الداخلية.[1]

كان فرويد يستعد لهجوم جانبي على اللاشعور ينتزعه من الرقيب عليه، و قد وجد أن أحلام Les rêves المريض هي التي تتيح لهذه الطريقة. فالمريض يعيد حلما رآه في الليلة السابقة، وبتوجيه المحلل يدع عقله يتصرف بحرية على كل جزء من الحلم بطريقة التداعي الحر، ويتتبع كل جزء من جزئيات الحلم، على أمل أن توجد فيها ذكريات لها دلالاتها، فتتلاءم مع بعضها البعض، وتظهر العقدة Complexe التي يعاني منها الفرد .

فالرغبات المكبوتة والعقد التي كان يجدها فرويد في تحليله لأعراض الأمراض العصابية والأحلام والهفوات كان يغلب عليها أنها من طبيعة جنسية. فالرغبات الجنسية المكبوتة – كونها تتعارض مع متطلبات المجتمع – موجودة أيضا عند الناس العاديين ، وهي مسؤولة عن غرابات السلوك التي لا يمكن لأول وهلة أن تكون لها صلة بالجنس. [2]

ومن خلال إشتغاله بطرائق التداعي الحر وتحليل الأحلام ، تقدم فرويد لعلاج كثير من الأفراد المصابين بأمراض عصابية، وتمكن من أن يثير تجارب سبق كبتها ، و أن يزيل الشلل الهستيري، والمخاوف العصابية. وإعتقد فرويد أنه من الأفضل الرجوع دائما إلى حياة الفرد أثناء تحليله، حيث إكتشف أن العقدة الحديثة إنما هي إنبثاق عقدة أقدم ما تزال قائمة في لاشعور الفرد .

وقد إفترض فرويد ، أن العقدة الأصلية هي نتيجة صدمة إنفعالية خاصة تلقاها المريض، ولهذا تفحص ذكرياته المنسية للعثور على الصدمة التي سببت المعاناة. وقد تبين

1- فرويد – مدخل إلى التحليل النفسي – ترجمة طرابشي – دار الطليعة – 1980 – ص 16.
2- نفس المرجع – ص 17 .

أن ما يتذكره الفرد يمكن أن يكون نوعا من هواجس الطفولة أو المراهقة، وان الصدمة الموهومة هي حقيقة لدى المريض ، و لها أهمية في تاريخ حياته كما لو كانت حدثا حقيقا .

ولهذا فالهاجس Fantaisie أو الهوام قد تجسد من الفرد رغبة صبيانية، وأن حلم اليقظة Rêve de jour في المراهقة هي رغبة غير متحققة في الطفولة الأولى. وبناء على ذلك، ينبغي الرجوع بالتحليل لرغبة الطفولة الأولى، وذلك لكشف محور مشكلات المراهق، وكذلك إثارة الذكريات المفقودة لتلك الطفولة الأولى، حيث يؤدي إلى علاج رئيسي للأمراض العصابية .

فمنهج التحليل النفسي عند فرويد يقوم على استعادة حقيقية للأحداث القديمة للفرد، وفي الإسترجاع الإنفعالي للفرد، والوقوف على معوقاته، والكشف عن هذه بتوجيه إنتباهه إليها. وكان هذا يقتضي التوصل إلى الدوافع الخفية لسلوك الفرد، وهذا بالتالي يؤدي بالضرورة إلى بحث طبيعة الجانب النفسي بما في ذلك الجانب اللاشعوري، وذلك بإخراج اللاشعور إلى مجال الشعور. من حيث أن هناك وجود أفعال نفسية، تشكل إلى جانب النواحي الشعورية مضمون البنية النفسية للفرد.

وسرعان ما بدأ يتكون لفرويد أتباع لمدرسته ، على أن إتساع جماعة التحليل النفسي لم يكن من غير نزاع داخلي ، إذ كان ثمة مدارس فرعية عدة تحت مدرسة التحليل النفسي : فعلم النفس الفردي ، و علم النفس التحليلي و غيرها ... كانت أنواعا من التحليل النفسي و منهجا لعلاج الأمراض العصابية و نظرية في علم النفس .

فرويد (1856- 1939) : منهج التحليل النفسي في دراسة الشخصية

تختلف نظرية التحليل النفسي في نظرتها إلى الشخصية عن غيرها من النظريات التي نبعت من الإطار التجريبي لدراسة السلوك ، وعن تلك النظريات التي فسرت الظواهر النفسية بعمليات و عوامل شعورية. وجاءت مدرسة التحليل النفسي تثبت أن الشعور ليس إلا جزءا ضئيلا من الحياة النفسية، وأن سلوك الإنسان قد يتأثر بالحالات اللاشعورية أكثر من تأثره بالحالات الشعورية. ومن هنا بدأ الإهتمام بدراسة الحياة اللاشعورية وبعلاقة اللاشعور والإنفعالات والخبرات والصدمات النفسية المنسية بسلوك الإنسان وما يصيبه من إضطرابات نفسية أو إختلال في توافقه .

المعالم السيكولوجية للشخصية

ينطلق فرويد من أن التطور النفسي للفرد يكرر سير تطور البشرية كلها ،و أن سير العمليات اللاشعورية يحدد خاصية نشوء المعايير الأخلاقية للسلوك البشري ، و الروابط الإجتماعية والإنجازات الحضارية والمؤسسات الإجتماعية التي تدل على تقدم المدنية البشرية.

و قد حاول فرويد تفسير عملية تكون و نشوء الحياة النفسية للإنسان استنادا إلى واقعة تاريخية أسطورية " للطوطمية " مقدما لها تحليلا نفسيا مع تأويل نظري للمرحلة البدائية الأولى للمجتمع الإنساني. وتوصل فرويد في ضوء تحليله عن نشأة العقل البشري إلى«عقدة أوديب» التي تتعلق باكتشاف الموضوعات الجنسية خلال مراحل النمو المختلفة ، من حيث أن عقدة أوديب هي أهم تراث فطري ورثه الإنسان عن المجتمع البدائي ، والعناصر المكونة لها هي غريزة المجتمع البدائي التي تتضمن علاقات جنسية محرمة ، وكذلك الميراث الفطري القديم الذي يتضمن التحريم وقتل الطوطم [1].

كان الإنسان، في البداية، يعيش ضمن أسرة بدائية حيث يلعب الأب فيها دورا رئيسيا في حق امتلاك النساء. وكان جميع الأبناء يخضعون لقوته وإرادته . وعندما حاول الأبناء المطالبة بحقوقهم ، قام الأب وطردهم من الأسرة البدائية ، للمحافظة على حقه باحتكار النساء ،مدافعا عنه بكل قوة. لكن بعد ذلك ، اتحد الأبناء المطرودون فيما بينهم وقتلوا أباهم والتهموه، وبذلك وضعوا نهاية الأسرة البدائية أو لمرحلة التجمع الأبوي.

كان الأبناء خاضعين لتأثير مشاعر مزدوجة : كراهية الأب وتمجيده كرمز للسلطة في نفس الوقت . ونتيجة لقتل الأب- وهذه مشاعر الكراهية – خضع الأبناء لسلطة مشاعر القربى. ونشأ عن ذلك الفعل (الشعور بالذنب) أو(الإحساس بالندم) sentiment de culpabilité. هذا الشعور بالذنب دفع الأبناء إلى تخليد صورة الأب ، وأقيم له تمثال على شكل (طوطم) Totem[2] فالشعور بالذنب لهذه الجريمة البشعة أرغم الأبناء ، بعد ذلك، على التخلي عن رغباتهم الجنسية وفرض تحريم الزنا . وهكذا نشأت المحرمات التي تنسجم مع الرغبات المطرودة لعقدة أوديب.

[1]- فرويد –قلق في الحضارة-ترجمة طرابشي –دار الطليعة 1979- ص 100.

[2] -Freud – Totem et Tabou – Ed -.Payot , Paris 1968,pp.164-165.

ومن هنا كانت بداية العقل البشري مع انقسامه إلى مثلث ديناميكي نفسي يتضمن «الهو» و«الأنا» و «الأنا الأعلى». فالشعور بالذنب قد أوجد حواجز فاصلة على هيئة رقابة بين مكونات الأجهزة النفسية الثلاثة، كما أوجد عملية الكبت كقوة ديناميكية في العمليات العقلية . ومن ثم كان الكبت الأصلي لإحدى الغرائز هو الطريق الممهد للمرحلة المتحضرة في تاريخ البشرية.

بدأت الحضارة البشرية من ذلك الفعل الآثم الذي يذكر الإنسان دائما بجريمة آبائه. فالحضارة بأخلاقها تعتمد على ما يكمن في نفس كل إنسان، وبصورة خفية، من شعور بالذنب بسبب الجريمة الآثمة. وإن كل خطوة من خطوات تاريخ الإنسان كانت تبدأ أو يمهد لها فعل من أفعال الإنكار الغريزي. ولهذا كانت الحضارة في جوهرها أداة ترقية وقمع معا: وذلك لأنها تحث الفرد على محبة قريبة وبكبت كراهيته وعدائه، والتضييق على الحياة الجنسية[1].

فالعدائية (منبعها من الهو) تدمج وتتحول نحو «الأنا» حيث يتسلم جزءا منها «الأنا الأعلى» بصفته الضمير الأخلاقي. والتوتر الذي يخلق بين «الأنا» و«الأنا الأعلى» ليس إلا الشعور بالذنب، وسبب هذا الشعور هو القلق أمام التسلط ، والقلق أمام الأنا الأعلى . وبناء على ذلك يعتبر فرويد أن التنازل التدريجي الذي حصل عن النزعات والرغبات اللاشعورية الأصيلة ، عاملا هاما في التطور الحضاري، إذ إن التنازل الأول قد حدث عندما تخلى الأبناء، بعد ارتكاب الجريمة وبعدما شعروا بالذنب، عن حق امتلاك النساء . أما التطور اللاحق للحضارة فقد سار في مجرى التنازل الواعي أو الشعوري عن التلبية الفورية للشهوات مقابل الحصول على تلبية مؤجلة فيما بعد. فالتخلي الواعي عن تلبية الغرائز الفورية بسبب الضغط الخارجي قد تحول تدريجيا إلى اتجاه داخلي للشخصية، يساير القواعد والنظم الأخلاقية للحضارة.

وهكذا تبدو الحضارة بأنها مبنية على القمع الخارجي أو الداخلي للرغبات اللاشعورية عند الإنسان بتنازله عن جزء مما لديه، مخضعا شهواته الجنسية الأولية إلى عملية التصعيد . فعملية التصعيد أو التسامي sublimation قد حولت طاقة « اللبيدو» (الطاقة الجنسية)

---

[1]- - فرويد –قلق في الحضارة- ص .61

إلى نشاط غير جنسي كمتنفس للطاقة النفسية الجنسية المحيطة. وتقتضي خطوات العقل البشري مزيدا من الإنكار الغريزي والقمع للإرث القديم البدائي، ومزيدا من القيود المفروضة على الإشباع الغريزي للطابع الجنسي، وبالتالي مزيدا من التسامي. وهكذا فالثقافة و الحضارة هما نتاج عملية التسامي التي تعد سمة مميزة للعقل المتحضر.

و يواصل فرويد تأويله التحليلي النفسي مع تأملات نظرية للحضارة، مبينا أن العقل المتحضر ما إن بلغ نقطة معينة من تطوره حتى أصبح عقلا عصابيا مزمنا وشاملا نتيجة نقص الإشباع الجنسي من جهة، و قصوره عن التسامي من جهة أخرى . أي أنه على الرغم من التقدم الذي حققه المجتمع الحديث حضاريا وماديا وثقافيا، فإن الحضارة والثقافة قادتا الإنسان إلى درجة الإحباط والبؤس.[1] فالطاقة الجنسية (اللبيدو)التي تعجز عن إيجاد وسيلة لتفريغ شحنتها بطريقة مباشرة أو بطريقة التسامي ، فإنها ستجد متنفسا لها في التوتر و القلق والأعراض العصابية. [2] بصورة موجزة يعتقد فرويد أن الإنسان يولد مزودا بطاقة نفسية تدعى " اللبيدو ". و هذه الطاقة هي التي تكمن وراء السلوك الإنساني . و إن موطن هذه الطاقة النفسية هو " الهو" ، و أن النزاعات التي يحتويها " الهو" نزعات بدائية لاشعورية تتعارض مع مطالب الحياة الاجتماعية ، و من ثم كان من الضروري كبت هذه النزعات. وإن احتكاك الإنسان بغيره من الناس يظهر جزءا من الهو ، حيث تتكون في هذا الجزء القيم والمعايير، وهذا الجزء هو " الأنا" الواعي، أو الجانب المعقول من شخصية الفرد. ومسؤولية الأنا هي محاولة التوفيق بين دوافع الإنسان الفطرية من جهة وبين الواقع الخارجي من جهة أخرى، أي ربط العلاقات وتنسيقها بين الفرد والعالم الخارجي، وضبط السلوك على أساس إشباع حاجات الفرد في حدود معينة مقبولة. ويتعرض الأنا دائما لضغوط الحياة الإجتماعية من ناحية، ولضغوط النزعات البدائية، في الهو، من ناحية أخرى. وتمتص الأنا التوجيهات الإجتماعية ، و يؤدي هذا الإمتصاص إلى تكوين جزء ثالث هو " الرقيب" . و الرقيب معظمه لاشعوري لأنه يتكون من المرحلة الأولى من حياة الإنسان . وهذا الجزء

1- نفس المرجع – ص 116 .
و كذلك : فرويد – " مستقبل و هم " ، ترجمة طرابشي – دار الطليعة – 1979 – ص 9 – 10 .
2- ويلز – " بافلوف و فرويد " ، ترجمة شوقي جلال ، الهيئة المصرية العامة ، 1978 ، الجزء الثاني – ص 110 .

يسمى " الأنا الأعلى " ، و هو يحاسب الأنا على تصرفاته و أفعاله ، و يقوم أيضا بمراقبة النزعات البدائية في " الهو" لصدها .

هذه الأجهزة الثلاثة النفسية التي تتكون منها الشخصية لابد أن تعمل جميعها في تعاون و إنسجام مع بعضها البعض لكي تحقق التوازن و الإستقرار النفسي للفرد .

و الأنا القوية – التي نمت نموا سليما – هي التي تستطيع التوفيق بين هذه القوى الثلاث دون أن تتأثر أو تصاب باضطراب في بعض أو كل وظائفها. أما الأنا الضعيفة غير الناضجة هي التي تتخاذل أمام تعارض تلك القوى، فتقع تحت سيطرة الهو وتخضع لضغوطه، وعندئذ يسود مبدأ اللذة ويهمل مبدأ الواقع، وما يطلبه الأنا الأعلى، فيلجأ الفرد في هذه الحالة إلى تحطيم العوائق والقيود، وهنا يصبح السلوك منحرفا ويأخذ أشكالا عدوانية ... و من جهة أخرى ، قد تخضع " الأنا " الضعيفة لتأثير " الأنا الأعلى " فتصبح " أنا " متزمتة مشلولة عن القيام بوظائفها بما يحقق إشباع الحاجات الأساسية و توازن الشخصية ، فتقع فريسة للصراع و التوتر و القلق و التأنيب و الشعور بالإثم والحيرة ، مما يؤلف في مجموعه قوة ضاغطة تكبت الدافع و تزج به في أعماق اللاشعور وتمنعه عن الظهور. وهذا ما يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية التي تعبر عن موضوع الكبت ذاته في صورة حيل أو آليات دفاعية كالإسقاط أو التبرير أو التقمص أو التعويض أو النكوص ... التي تكون مصدرا هاما لكثير من الإنحرافات السلوكية والأمراض العصابية والذهانية بأنواعها ودرجاتها المختلفة .

إن أسباب سوء التكيف – في نظر فرويد – يرجع إلى مرحلة الطفولة الأولى ، و ربما تكون الظروف المباشرة عوامل مساعدة أو معجلة، وبإستطاعة الذات السوية للراشد، الصمود لكثير من الضغوط والصراعات فلا تنهار، والإضطرابات التي تؤدي إلى الإنهيار هي تلك التي ترتبط و تحيا مع إضطرابات الطفولة المبكرة التي لم تقو الذات الضعيفة على حلها. ولهذا فإن علاقة الطفل بوالديه – وأسرته – غاية في الأهمية ، وهذه العلاقة يعبر عنها بالموقف " الأوديبي" الذي يتقمص فيه الطفل دور الوالد من جنسه ويحب والده من الجنس الآخر و يشعر بمزيج من الحب للأم والخوف من الأب والرغبة في استبعاده .

ويرى فرويد أن هذا الموقف يؤدي إلى التنافس بين الطفل والوالد من نفس جنسه وأن حب الطفل للوالد من الجنس الآخر هو النواة الأولى لحبه للجنس الآخر في الكبر. ولهذا فإن كثيرا من المشاكل النفسية للفرد ترجع إلى المشكلات التي تحدث في موقف " أوديبي" .

وبناء على ذلك فالإنحرافات والأمراض والعقد النفسية سببها خبرات مؤلمة أو صدمات نفسية، يتعرض لها الفرد ولا تحتمل الذات مواجهتها، فيقوم بكبتها في اللاشعور، وتظل آثارها الانفعالية المكبوتة تؤثر في سلوك الفرد وعلاقاته، بصورة لا يعي أسبابها، فينحرف سلوكه ، و تتملكه الوساوس أو المخاوف الشاذة.

ولذلك فإن كافة الخبرات التي يمر بها الفرد تترك أثرها في تكوينه العقلي و أن كل تصرفاته ونزواته ذات أصل نفسي وإنها تخضع للحتمية السيكولوجية. وهذا يعني أن الظواهر النفسية ليست ظواهر منعزلة قائمة بذاتها ، بل إنها ترتبط ارتباطا دقيقا بأحداث وعمليات تسبقها وتتبعها، ولهذا فإن كل عمل يقوم به الإنسان مقيد بشروط وظروف سابقة وراهنة ومستقبلية. أي الخبرات الماضية للفرد، وبظروفه المباشرة ومواقفه، وكذلك بما يطمح إليه و يستهدفه لاحقا. فالسلوك نتاج قوى متدافعة متعارضة لدوافع وعمليات يتم أغلبها خارج نطاق الشعور. أي أن سلوك الفرد هو نتيجة حتمية لدوافع خفية تحفز الفرد للقيام بنشاط معين قصد الإشباع. إلا أن هذه الدوافع تدخل في تناقض مع ضغوط البيئة والتنشئة الاجتماعية، وهنا تأتي عملية الكبت. فالعناصر التي كبتت بصورة آلية، تحت ضغوط المجتمع، تستمر مؤثرة في الفرد وهذا التأثير ليس مباشرا، إذ إن الشعور يقوم بصورة عادية بمراقبة حركتها. ولأن العملية نفسها التي ألقت بهذه العناصر إلى اللاشعور تحفظها فيه، ولكنها تظل تعمل بصورة خفية في وسط ما قبل الشعور. وهذا التأثير الخفي هو الذي يحدث الصراعات النفسية، ويبقى خارجا عن شعور الفرد. وتزداد هذه الصراعات حدة فيختل توازن الشخصية، وينحل التركيب العاطفي، فالعناصر المكبوتة لا تظهر كعناصر مكبوتة واضحة، وتتحول الميول المحركة لها إلى أعراض مرضية هي العصاب.

الفصل الثالث

القيـــــادة

تمهيد:

تعتبر القيادة عملية أساسية في تسيير أو تنظيم الأفراد و كذلك توجيههم نحو تحقيق الأهداف وسنحاول أن نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم القيادة، وإلى نظريات القيادة والأساليب القيادية في الميدان الرياضي.

وترتكز القيادة بشكل عام على نقطتين أساسيتين الأولى تتمثل في الصفا ت الشخصية للقائد (سمات شخصية المدرب)، والنقطة الثانية في أساليب قيادية والتي تعتبر القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها لتحقيق النجاح.

1- مفهوم القيادة:

" فالقيادة هي عملية اجتماعية يتم خلالها التفاعل بين فرد يأخذ دور القائد وجماعة تأخذ دور التابعين. وقد تنشأ عملية القيادة بصورة تلقائية من خلال ذالك التفاعل الذي يتم بين أفراد الجماعة في سعيهم لإشباع حاجاتهم من الانضمام للجماعة"[1] .

أما حسب (Chambon) " إن القيادة هي السيرورة التي عن طريقها يقوم الفرد بالتأثير على مجموعة من الأفراد بغية الوصول إلى الأهداف[2] .

وكما يضيف كل من أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين ،من خلال مفهوم القيادة و في إطار نظرية "كاتل" :"أنها عملية التأثير والتغيير في شخصية الجماعة[3] ومن ثم يكون القائد هو الشخص القادر على تغيير الجماعة ،ويقصد "كاتل" بشخصية الجماعة ذلك الأداء الصادر عن الجماعة والذي يمكن تحديده وقياسه ، وبذالك يكون القائد هو الشخص القادر على تغيير مستوى أداء وسلوك الجماعة " .

ويشير أيضا (Weinberg et Gould) إلى تعريف "بارو Barrow "إن القيادة هي سيرورة أو عملية سلوكية التي يدفع بها الأفراد إلى تحقيق الأهداف المسطرة "[4]،بحيث تتمثل هذه السيرورة السلوكية في أبعاد مختلفة وأساسية في القيادة مثل**:** أخذ القرار، وتقنيات الدافعية، والتغذية الرجعية، وإقامة علاقات بين الأفراد والثقة لقيادة جماعة أو فريق .

1- احمد امين فوزي وطارق محمد بدر الدين ،سيكولوجية الفريق الرياضي،دار الفكر العربي، ط 1 ،2001،ص165

2 - Chambon, Développer les abilités de leadership, Ed, Vigot1998, p109.

3-احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين ،المرجع السابق ،ص157

4 -Weinberg.R.S.Gould.D ; Psychologie du sport et de l’activité physique ; Ed.Vigot ; 1997.p207.

أما حسب نظرية "كارترCarter " فحدّد مفهوم القيادة في إطار السلوك القيادي الموجه من طرف القائد نحو الجماعة[1] .

وإذا حاولنا أن نطبق هذه التعريفات في المجال الرياضي ، فقد عرفها محمد حسن علاوى "إنها العملية التي يقوم بها فرد من أفراد جماعة الرياضية منظمة بتوجيه سلوك الأفراد الرياضيين أو الأعضاء المنضمين للجماعة الرياضية من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم " [2] .

إذن فمن الناحية الإجرائية فالقيادة هي السلوك الذي ينتهجه المدرب مع لاعبيه في مختلف المواقف قصد بلوغ وتحقيق الأهداف.

2 - مفهوم القائد الرياضي"المدرب كقائد رياضي"

"الفرد في الجماعة الذي يوجه وينسق الأنشطة المرتبطة بالجماعة لتحقيق أهدافها، وأنه الفرد في الجماعة الذي يمتلك أكبر قدر ممكن من النفوذ والتأثير على أفراد الجماعة بالمقارنة بغيره من الأفراد" [3] .

3 - **مفهوم فاعلية القيادة :**

تعرف فعالية القيادة للفريق الرياضي بأنها : " مدى الانجاز الذي يحققه القائد الرياضي من خلال الفريق الذي يقوده[4] .

وأشار" زالزانك zelzenk "إلى أن هناك فروقا واضحة بين القيادة الناجحة وبين القيادة الفاعلة . فالقيادة الناجحة يقصد بها القدرة على جعل التابعين يسلكون طبعا لما يهدف إليه . فقد يقوم التابعون بأداء المهمة الموكلة إليهم كما يحدد القائد ،وقد يبعث ذلك الرضا لدى القائد ولكن قد يتم ذلك بإرتباطه بإغفال حاجات التابعين . أما في القيادة الفاعلة فالتابعون يقومون بأداء المهمة الموكلة إليهم كما يحددها القائد وفي نفس الوقت يتحقق إشباع حاجات التابعين ورضاهم [5].

1-احمد امين فوزي وطارق محمد بدر الدين ،المرجع السابق،ص 157.
2- محمد حسن علاوي، سيكولوجية القيادة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ،1998.ص5
3- -محمد حسن علاوي ، المرجع السابق: ص 16.
4 احمد امين فوزي وطارق محمد بدر الدين ،المرجع السابق ،ص167.
5- -محمد حسن علاوي، المرجع السابق ،ص16

4- العوامل الأربعة للقيادة الفعالة :

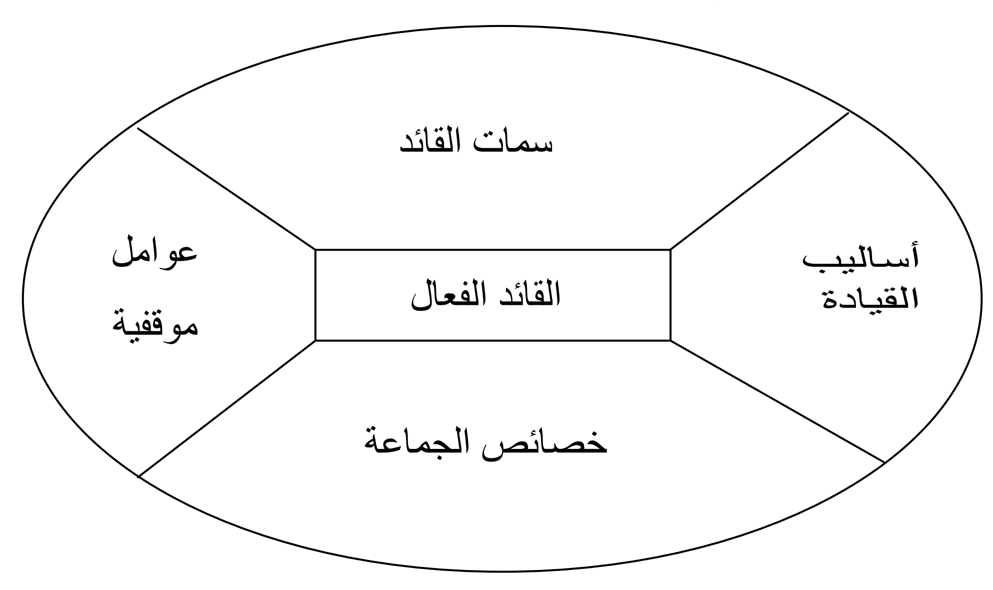
حسب" مارتنز Martens " فان القيادة الفعالة عبارة عن إتحاد أربعة محاور أساسية وهي نتاج لمختلف مقاربات القيادة الرياضية:

- **سمات القائد الفعالة**: هناك سمات أساسية تضمن نجاح عملية القيادة. وهذا ما نحن بصدد البحث عنه في بحثنا.
- **الأسلوب القيادي:** ويتمثل في الأسلوبين الديكتاتوري والديمقراطي.
- **العوامل الموقفية:** هناك عدة عوامل موقفية تحدد نوع السلوك القيادي للمدرب و هي:

- رياضة فردية أو جماعية.
- الوقت.
- عدد المساعدين.
- التقاليد.

- **خصائص الجماعة**: فخصائص الجماعة أيضا لها أهميتها في تحديد أو توجيه فعالية القيادة و هي: الجنس، مستوى الكفاءة، الشخصية، السن و الخبرة.

إذن فمن خلال هذه العوامل الأربعة يمكن أن نقول أن دراسة سمات الشخصية للمدرب لها أهميتها في تحديد القائد الفعال و هذا زيادة على الجمع بين مختلف العوامل الأربعة، و هذا الشكل رقم (05) يلخص لنا ذلك:



الشكل رقم (05) العوامل الأربعة للقائد الفعال حسب " مارتنز 1987" نقلا عن (Weinberg et Gould) [1].

بالإضافة إلى ما سبق ذكره في عناصر القيادة الفعّالة يضيف كل من أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين ، عنصرين مهمين و هما[2]:

- النسق الثقافي لمجتمع الفريق الرياضي.
- خصائص التنظيم الإداري للفريق والتي يمكن أن نحددها فيما يلي :

- الظروف المالية للنادي الرياضي .
- التقدير المادي أو المعنوي لمستوى الإنجاز الرياضي.
- سرعة إتخاذ القرارات الإدارية و التنظيمية المرتبطة بالمهمة الرياضية المطلوب إنجازها.

5 .شروط القيادة:

إن لعملية القيادة شروط أساسية لوجودها :

- وجود جماعة (من شخص أو أكثر) مرتبطة بعضهم بالبعض الآخر .
- وجود مهمة عامة مشتركة بينهم .
- وجود إختلاف أو تمايز في المسؤوليات الملقاة على عاتق كل فرد من أفراد الجماعة[3].

6 – أساليب القيادة:

هناك بعض الأساليب أو الأنماط التي يستخدمها القادة في العملية القيادة في سبيل قيادة اللاعبين، والتي تعكس سلوكيات و تصرفات المدربين. و يذكر في هذا الصدد محمد حسن علاوي هذه الأساليب القيادية[4] و هي كالآتي :

1.6. القيادة الأوتوقراطية :

يتميز هذا النوع من القيادة بمركزية السلطة المطلقة للقائد باستخدام أسلحة التهديد والوعيد و الإجبار لإنجاز الأعمال والواجبات. ويقال عن هذا النوع بأنه يشكل ما يسمى

1-Weinberg et Gould , psychologie du sport et de l’activité physique , op.cit.p128

2-أحمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين ، المرجع السابق ، ص 167.

3- -محمد حسن علاوي،المرجع السابق ،ص16 .

4- بن عميروش سليمان ، العلاقة مدرب – متدرب و السلوك القيادي لمدربي الرياضات الجماعية و الرياضات الفردية (حالة كرة اليد و ألعاب القوى) مقاربة سلوكية ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40 .

بموقف عنق الزجاجة في أي تنظيم لأن القرار يجب أن يمر من خلال القائد فقط، كما أن تعبيراته و عبارات اتصاله تتصف بالقسوة و بصورة غير ودية.

2.6. القيادة السلوكية:

القائد المتسم بأسلوب القيادة السلوكية يقوم بعمليات التدعيم أو التعزيز بعيدا عن التهديد أو الوعيد، و لا يميل إلى استخدام العقاب كوسيلة لتعديل السلوك. بل يتميز هذا النوع من القيادة بالمرونة و القدرة على تغيير و تعديل الأهداف .

3.6. القيادة الإنسانية:

القائد الإنساني يحاول تفهم الجوانب النفسية لدى الأفراد، ويحاول معاملة كل فرد بالطريقة التي يجب أو يحتاج، كالاحترام، والتعاطف، والصرامة والأمانة، كما يحترم الفروق الفردية.و يتسم سلوكه نحوهم بالتناغم الوجداني و المشاركة الوجدانية الإيجابية ،و ينظر لنفسه على أنه الأب أو الأخ الأكبر لأفراد الجماعة .

4.6. القيادة الديمقراطية:

في هذا النوع من القيادة يقوم القائد بإشراك الأفراد في اتخاذ القرارات يهدف خلق نوع من المسؤولية و الروح المعنوية للأفراد و ارتباطهم بالجماعة، كما يضفي القائد على الجماعة المناخ الإيجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد، ويلجأ أيضا للعمل الجماعي و لا يفضل العمل الفردي .

5.6. قيادة عدم التدخل :

في هذا النوع من القيادة يقوم القائد بإعطاء الحرية الكاملة للاعبين في تحديد الأهداف و إنجاز الأعمال و اتخاذ القرارات، بالإضافة إلى التأثير المحدود لسلوك القائد على الأفراد. وقد بينت الدراسات على أن هذا النوع يصلح بالنسبة للجماعة الرياضية ذات المستويات العالية أو مراكز البحث ...، والتدخل يكون في حالة الضرورة القصوى، و تقوم الجماعة بإقرار تفاصيل التنفيذ في ضوء تعليمات القائد .

وأكدت الدراسات أن أساليب القيادة السائدة مع الفرق الرياضية تنحصر بين أسلوبين هما:

الأسلوب الديكتاتوري و الأسلوب الديمقراطي . و سلوك القائد يتأرجح بين الأسلوبين وذلك لاعتبارات مختلفة مثل : خصائص الجماعة ، شخصية المدرب و مختلف المواقف الرياضية.

7. مقاربات القيادة الرياضية :

1.7. المقاربة السلوكية:

فحسب(F . D'arripe - Longueville) أن هذه المقاربة تبحث في فعالية سلوكيات المهام للمدربين من خلال الملاحظات المنظمة [1]. و هذه السلوكيات الفعالة لها ميزة التكرار:

- التشجيعات
- إشراك التصحيحات و إعادة توزيع المهام
- مساءلة الرياضي
- تسيير المحيط من أجل المحافظة على نوع من الانضباط

و كما يضيف كل من (Weinberg et GOULD) فإن السلوكيين يقولون بأن لكل فرد القدرة على أن يصبح قائدا وذلك من خلال تعلم سلوكيات القادة أو المدربين الفعَّالين.

2.7. المقاربة الموقفية :

يركز أصحاب هذه النظرية على أن القيادة الفعالة تتحدد من خلال تفاعل القائد مع مختلف المواقف. و هذه الأخيرة هي التي تحدد نوع السلوك القيادي الذي سيتخذه القائد. ولذا فتغير سلوكه يكون حسب طبيعة الموقف . فبعض المدربين يختلف سلوكهم من موقف إلى آخر، فمثلا فشل مهمة المدرب في فريق معين لا يعني فشله في فريق آخر ،و لكن نجاحه في هذا الفريق يعود إلى تطابق سلوكه مع خصائص الجماعة أو المحيط ككل[2] فحسب الموقفيين أيضا مثل (David Krech et al) فإنهم يرون بنظرة مختلفة سلوك الفرد في مجمله . و يرون أن سلوك أي إنسان غير محدد بالسمات التي يمتلكها و لكن حسب خصائص المواقف التي يتعرض لها.

---

[1] - D'Arripe – Longueville F. , Les formes de travail collectif entre l'entraîneur et l'athlète , Ed .Revue EPS , 1998.

[2] -Weinberg et Gould , Psychologie du sport et de l'activité physique , Ibid , p 128 .

3.7. المقاربة الوظيفية:

ويهتم أصحاب هذه النظرية بفكرة ووظيفة الجماعة من أجل تحقيق الأهداف. فكل عضو من أعضاء الجماعة له دور يقوم به. فالمدرب له وظائف وأدوار يقوم بها، تتمثل في التخطيط وتحديد الأهداف أما الجماعة فتعمل على تكريس هذه الأهداف وفقا للمخططات المسطرة(1).

4.7. المقاربة التفاعلية :

تقوم فكرة أصحاب هذه النظرية على أساس خلق التفاعل والتكامل بين القائد والجماعة، ويتم هذا التفاعل بإدراك القائد أو المدرب لنفسه ولإتجاهات وحاجات و مشاكل الجماعة والعمل على إشباعها وحلها ،إلى جانب عملية التفاعل مع مختلف المواقف .

ويحدد حامد عبد السلام زهران متغيرات التفاعل الرئيسية في(2) :

- القائد وشخصيته ونشاطه في الجماعة
- الجماعة نفسها (بناؤها و العلاقات بين أفرادها ، خصائصها ، أهدافها و ديناميكيتها ..الخ)
- المواقف كما تحددها العوامل المادية وطبيعة العمل وظروفه .

5.7. المقاربة المعرفية لخبرة المدربين :

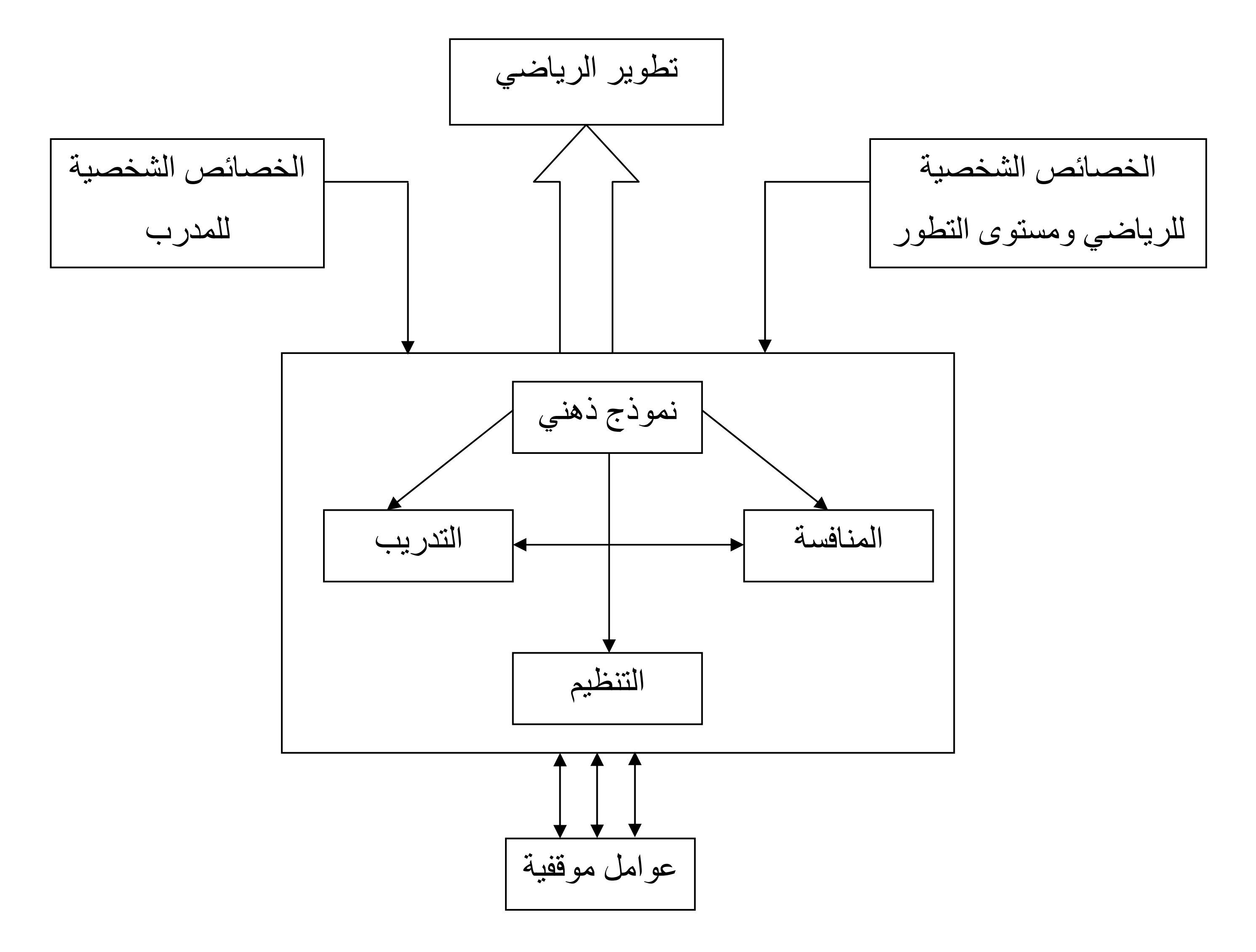
فهذه المقاربة تعتمد في دراستها على المدربين الذين يتمتعون بخبرة في الميدان وذلك لهدفين :

- محاولة دراسة المعارف و الإستراتجيات المستعملة من طرف هؤلاء المدربين
- تنمية و تطوير خبرة المدربين .

وأدّت النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسات إلى إنشاء نموذج يسمى " COACHING MODEL" والذي يسمح بمعرفة سيرورة تطور الرياضي. وهذا النموذج هو كالآتي:

1- بن عميروش سليمان ، العلاقة مدرب متدرب و السلوك القيادي ، المرجع السابق ، ص 41 .
2- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس الإجتماعي ، عالم المكتبة ، 1977 ، ص 24 .

الشكل رقم (02) نموذج قيادة التدريب



يمكن شرح هذا النموذج من خلال :

أولا : مهام المدرب:

- التدريب.
- المنافسة.
- التنظيم.
- النموذج الذهني الذي يسمح للمدرب بتعديل سلوكياته في النماذج الثلاثة السابقة من خلال التمثيل المعرفي لقدرات الرياضي.

ثانيا : أن هناك ثلاثة متغيرات تؤثر في النماذج الثلاثة المذكورة أعلاه و هي :

- الخصائص الشخصية للمدرب .
- الخصائص الشخصية للرياضي .
- العوامل البيئية [1] .

6.7 .المقاربة العاملية : " السمات "

و ترتكز هذه المقاربة على محاولة دراسة و تحديد سمات شخصية المدربين عن طريق إختبارات نفسية، وذلك إنطلاقا من أن السمات ثابتة في الشخصية . و من خلال هذا التحديد نصل إلى إستخراج السمات الأساسية في القيادة و بالتالي محاولة التنبؤ بنوع السلوك القيادي للمدرب الرياضي .

وأشار أسامة كامل راتب إلى دراسة أجريت من أجل التعرف على السمات الشخصية المميزة للمدربين بإستخدام مقياس العوامل الستة عشر للشخصية[2] ، وبينت النتائج أنهم يتميزون بالسمات التالية :

- الثبات الإنفعالي .
- الإنبساط .
- الواقعية .
- تحمل المسؤولية .
- التحكم في الذات .
- القدرة على تحمل الضغوط النفسية .
- الصلابة و الشدة.
- الاجتماعية .

كما تناولت العديد من البحوث التي أجريت في مجال علم الإجتماع وعلم النفس الإجتماعي السمات الجسمية و العقلية والإجتماعية والنفسية التي يتصف بها القادة. فمن الناحية الجسمية أشارت النتائج إلى تميز القادة بطول القامة، ثقل الوزن وأكثر قوة وحيوية. و من الناحية العقلية فإنهم يكونون أكثر ذكاء من الأعضاء الآخرين في الجماعة ويتميزون

---

1 - D'Arripe – Longueville F. , Les formes de travail collectif entre l'entraîneur et l'athlète , OP, CIT , p.p123–124. .

2- أسامة كامل راتب ، المرجع السابق ، ص 379 ..

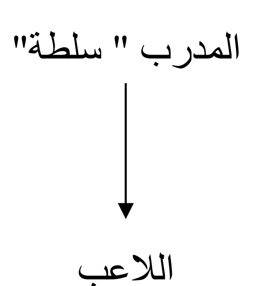
كذلك بالثقافة الواسعة والطلاقة اللفظية، والإبتكار ونفاذ البصيرة والقدرة العالية في الإدراك و التفكير[1] .

وبعد عرضنا لمختلف المقاربات في القيادة الرياضية ، يمكن أن نقول أن القيادة لا يمكن أن تنحصر فقط في مجال واحد أو في نظرية واحدة بل هي كل وذلك قصد الفهم والتفسير الحقيقي للسلوك القيادي .

8 . النماذج العلاقاتية للقيادة :

1.8. النموذج الخطي :

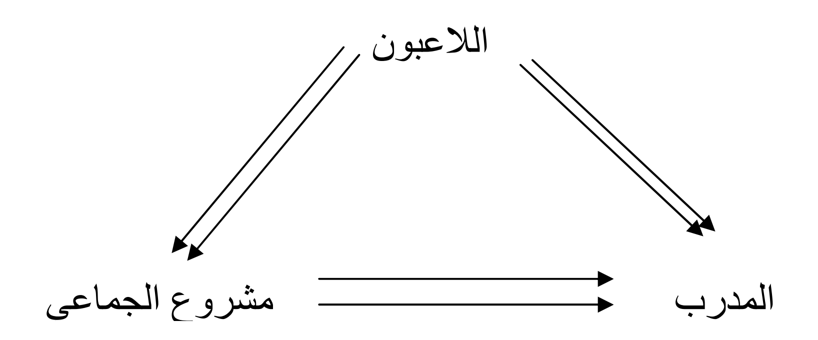
و هي علاقة ذات إتجاه واحد ، و تضع أفراد الجماعة في تبعية لسلطة المدرب، فهي إذن علاقة مبنية على أسلوب ديكتاتوري .



2.8. نموذج الأبعاد الثلاثة :

وهي علاقة ذات إتجاهين ، فأعضاء الفريق يشاركون في تحديد الأهداف. ولا يفرض المدرب نفسه بشكل خارجي على الفريق وإنما بصفته رجل خبرة يشارك في الحياة الداخلية للفريق، و هو يفضل المشاركة والتبادل على مختلف المستويات.

1- إخلاص محمد عبد الفتاح و مصطفى حسين باهي ، علم الإجتماع الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 2001 ، ص 85 .



يتميز المحيط الرياضي بالتفاعل الدائم بين أعضائه ، و ذلك من خلال عملية الإتصال داخل الجماعة الرياضية و تفاعل إتصالها مع المدرب ضمن العلاقة البيداغوجية .

ويمثل الفريق الرياضي إلتقاء عدد معين من الأفراد ضمن إطار رياضي بكل ما يحمله من مميزات يسعى من خلالها الأفراد إلى تكوين جماعة رياضية .

9. مفهوم الفريق الرياضي

فمصطلح " الفريق مشتق من كلمة «Equipage» و هو يعني إذن جماعة حاملة لمصير جماعي ، إذ كل الجماعة مسؤولة على الفرد ، و كل فرد مسؤول على الكل"[1] .

و يعرفه " كارون 1993" بتعريف كامل :" الفريق الرياضي هو جماعة من الأفراد تملك هوية جماعية ، وأهداف مشتركة وتتقاسم مصيراً مشتركا، كما تنمي نماذج منظمة للتفاعل وطرقا للإتصال ، وتظهر تبعية فردية أو شخصية للمهام ، و تجاذبا مشتركا بين الأفراد وإعتقادهم بأنهم جماعة واحدة" [2].

10 . خصائص الجماعة الرياضية :

حسب Weinberg, Gould فإن الجماعة الرياضية لها خصائص أساسية و هي [3]:

- الهوية الجماعية .
- الإحساس بالأهداف المشتركة .
- نماذج منظمة للإتصال .
- التبعية على مستوى الأفراد أو المهام .

1- بن عميروش سليمان ، العلاقة مدرب – متدرب و السلوك القيادي ، المرجع السابق ، ص 49 .

2 - Marcellini A , Approche multidimensionnelle de l’équipe sportive de haut niveau : de la cohésion à la régulation , E.d , Revue ,FR, 1995 , P54-55 .

3 - Weinberg et Gould , psychologie du sport et de l’activité physique , Ibid, p168 .

- التجاذب ما بين الأفراد .

11. مراحل تكوّن الجماعة الرياضية:

تتم عملية تكوّن الجماعة الرياضية عبر مراحل تأسيسية و تطورية إلى أن تصل إلى مرحلة تكون الفريق ، و هذه المراحل هي :

1.11. التكوين :

وهي المرحلة التي يبحث فيها كل أعضاء الفريق على تكوين فريق وتحديد الأدوار داخل الجماعة و بذلك تسهل عملية التفاعل بين أعضاء الفريق أو بين الفريق والمدرب .

2.11. المدرب والجماعة

يمكن ان نقول أن معنويات الفريق لها علاقة كبيرة بقائدها، فهذا الأخير يمثل وظائف عديدة يقوم بها للحفاظ على استمرارية وفعالية الفريق أو الجماعة الرياضية.

الوظائف النفسية للقائد(المدرب)

يمكن أن نلخص هذه الوظائف في العناصر التالية :

مراقبة العلاقات الداخلية: فالوظيفة الأولى للمدرب تتمثل في تحسين الاتصال بين أعضاء الجماعة وكذلك بينه وبين الفريق من خلال حل الصراعات وتعزيز الثقة.

كمصدر للاستحقاقات والعقوبات: فهنا يعتبر المدرب مصدرا للسلطة في توزيع الاستحقاقات أو العقوبات وحتى طرد اللاعب من الفريق، فهو يمثل المراقب لكل دوافع اللاعبين.

- إعطاء المثل: فعلى المدرب أن يكون نموذجا اجتماعيا أو مثلا يقتدي به كل أعضاء الفريق، وأن يبرهن على كل قدراته.
- رمز الجماعة (الفريق): أي أن أعضاء الجماعة يبنون انتمائهم أو هويتهم من خلال اتخاذهم المدرب كرمز.
- المفكر: هو الذي يحدد الاستراتيجيات والأهداف سواء على المدى الطويل أو المدى المتوسط والقريب.
- صورة الأب: وهذا الميدان يخص التحليل النفسي، فاللاعبون يتخذون المدرب صورة للأب وذلك من خلال عملية التحويل والتقمص.

- تقبل الانتقادات: فكما يتلقى المدرب من طرف لاعبيه انفعالات ايجابيه تجاهه، عليه أن يتقبل أيضا انتقادات اللاعبين في حالة فشله[1].

المدرب والجماعة كعلاقة بيداغوجية

فالعلاقة البيداغوجية تتحدد من خلال علاقة المدرب مع اللاعب أو مختلف اللاعبين المكونين للفريق الرياضي، فعن طريقها يمكن إيصال المعارف وإشباع مختلف الحاجات سواء المعرفية، النفسية-الحركية أو الاجتماعية[2].

أشكال العلاقة البيداغوجية

يمكن أن تتمثل العلاقة البيداغوجية في أربعة أشكال، وذلك حسب المشاركة الفعلية للأفراد. وأشكال هذه العلاقة البيداغوجية هي كالآتي:

- المونولوج الأوتوقراطي.
- الحوار.
- العلاقات المتبادلة.
- المتعدد الأبعاد[3].

إذن ومن خلال هذه الأشكال المختلفة نستنتج أن لعملية الاتصال دورا مهما في بناء العلاقة البيداغوجية.

[1]- بن عميروش سليمان ، العلاقة مدرب – متدرب و السلوك القيادي لمدربي الرياضات الجماعية و الرياضات الفردية (حالة كرة اليد و ألعاب القوى) مقاربة سلوكية ، المرجع السابق ص 57.

[2]- نفس المرجع، ص 57

[3] -Lamour H , Traité thématique de pédagogie de l'EPS, Ed, Vigot, 1986,p203.

الفصل الرابع

الظاهرة الاتصالية

ينمو كل كائن إنساني من خلال تفاعل القوى الوراثية و القوى البيئية حيث تختلف الأهمية النسبية لكل منهما من شخص إلى آخر ، ففي كل فرد إمكانيات وراثية معينة ، وتعتمد درجة تحقق هذه الإمكانيات على البيئة التي ينمو فيها ، و نستطيع أن نرى الطابع الفريد للكائن الإنساني إذا أخذنا في الاعتبار جماعات المورثات الهائلة و الخبرات البيئية العديدة واللا محدودة التي تعيش فيها جماعة معينة من المورثات .

فمنذ لحظة الحمل يتفاعل جانب من جوانب البيئة المحيطة بالفرد مع الإمكانيات الفطرية التي أعطتها الوراثة، وعند الميلاد يستجيب المولود للمثير الأول على أساس تكوينه أو ميزاجه الذي يظل طيلة حياته كطبقة داخلية تؤثر جزئيا على استجاباته لكل واقع فيما بعد، فكل إستجابة هي عبارة عن نتاج لمزاج أساسي شكلته الخبرة التي مرّ بها أو تعلّمها، ومع إستمرار خبرة المولود النامي بالواقع تبدأ تلك الكتلة السيكولوجية غير المتمايزة في التمايز ويظهر الأنا والذات، وفي هذه العملية من تطور الأنا تنتظم الشخصية حول محور من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وتصبح الوسائل التي يحاول بها الفرد إشباع هذه الحاجات عاملا هاما في تطور الأنا.

و ما ينبغي أن نوضحه هنا هو أن لا نخلط بين الأنا و بين مفهوم الذات ، فالأنا هو جوهر الشخصية، أما مفهوم الذات فهو تقدير الفرد لقيمته كشخص. والأنا هو إمكانية الفرد للإنجاز، أما مفهوم الذات فهو يحدد إنجازه الفعلي ويظهر مفهوم الذات " جزئيا" من خبرات الفرد بالواقع وإحتكاكه به ولكنه يتأثر تأثرا كبيرا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الإنفعالية في حياته و بتفسيراته لإستجاباتهم نحوه [1].

لذلك كان من أهم المحددات التي إهتم بها علماء النفس لتفسير السلوك الإنساني و معرفة طبيعته و أسبابه و دوافعه هو أن للإنسان حاجات متعددة منها ما هو أولى و فطري كالحاجة إلى المأكل و المشرب، ومنها ما هو نفسي وإجتماعي مكتسب وهو ما يرتبط بشعور الإنسان بالطمأنينة والإستقرار والحاجة إلى الحب والإنتماء والرقي والتقدير من الآخرين. وعدم إشباع هذه الحاجات إنما يؤدي إلى وجود حالة من عدم التوازن الأمر الذي يؤدي بدوره إلى حدوث توتر جسمي ونفسي مما يدفع الإنسان إلى محاولة إستعادة توازنه وذلك

[1] - عبد الفتاح دويدار ، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الإتجاهات ، دار النهضة العربية ، (ب ، ط) ، بيروت ، 1992، ص14.

بسعيه للحصول على حاجاته المادية أو النفسية و هو يختار عددا من الأساليب والتصرفات و السلوك التي يعتقد أنها ترضي هذه الحاجات أو تشبعها .

وعلى ذلك فالسلوك ـ السوي منه وغير السوي ـ هو الإفصاح عن تيارات متعددة في حالة حركة دائمة داخل إطار الشخصية، ومن هذه التيارات ما يرجع إلى التكوين البيولوجي والفيزيولوجي للفرد (الجهاز العصبي والغدد الصماء) أو إلى الخبرات النفسية التي إكتسبها (العواطف والإنفعالات والعمليات الإدراكية المختلفة) أو إلى المواقف الإجتماعية التي يتعرض لها (الإيحاءات والآثار الواردة إليه من البيئة) أو إلى إحتمالاته بالنسبة للمستقبل (الاتجاه الغائي أو الهدف الذي يرمي إليه) .

هذه التيارات التي تظل أبدا في حالة حركة دائمة و تفاعل متصل بعضها مع بعض ، تساير الفرد في مراحل نموه الذي يتبع فيه حركة دائرية لولبية وفقا لقوانين توجيهية معروفة ، و هذه التيارات تتضح في سلوك الفرد أو في شخصيته التي تكون متكاملة إذا سارت هذه التيارات سيرها السوي داخل إطار الشخصية وفي حدود القانون الطبيعي الهام – قانون الإعتدال أو قانون التوازن بين الطرفين – و لكنها تخرج من تكاملها نقصا أو زيادة أو إنحرافا إذا حاولت هتك القانون بالخروج عن ذلك الإطار المرسوم .

ففي هذه الحالة تصبح شخصية الفرد مريضة إجتماعيا حيث يبدو عاجزا عن التعلم، أي النمو في مواقف معينة من خلال خبرة العلاقات مع الأفراد ، و قد يكون مستوى ذكائه عاليا أو عاديا ، كما تتكرر منه الأفعال التي تؤدي إلى نبذ المجتمع له و التي تقع غالبا تحت طائلة القانون مع عدم إستطاعته تغيير سلوكه العدواني، وبصفة عامة تجد المريض إجتماعيا لا يدرك تماما أن ما يأتيه من أفعال يمثل ضررا أو خطورة إجتماعية أو إن عليه مسؤولية ضبط سلوكه نحو المجتمع.

والعمليات السيكولوجية على إختلاف أنواعها تبدأ بالمستوى الإدراكي الذي يتضمن تفسير الإحساسات و ربطها و إدراك العلاقة بينها و إعطائها معنى يتصل بحياة الشخص و خبراته و مجتمعه الذي يتفاعل معه ، لذلك كانت عملية الإدراك من أولى المستويات السيكولوجية ، بل لقد توصلت الدراسات المتعمقة في ميدان الشخصية إلى أن عملية الإدراك ليست فقط نقطة البداية و لكنها خلاصة المستويات جميعا ، فيها يصب الشخص تاريخه

وخبراته وإنفعالاته، وفيها يتأثر بدوافعه الشعورية و اللاشعورية، فهي إذن نقطة بداية ونقطة نهاية في نفس الوقت إن صح أن نصف الحياة العقلية بأنها تبدأ و تنتهي .

ومما تجدر الإشارة إليه، هو أن تحليل نتائج عملية الإدراك يؤدي إلى إمكانية التشخيص النفسي حيث يتلخص الأساس النظري لذلك في ناحيتين :

الأولى: أن لكل شخص بيئته النفسية التي تختلف عن البيئة النفسية لغيره، وتختلف كذلك عن مكونات البيئة الطبيعية الخارجية، ذلك لأن عملية الإدراك التي هي المظهر الأول لإحتكاك العقل بالعالم الخارجي عملية إنتقائية فيها ينتقي العقل بعض المنبهات ويغفل غيرها، وحتى التي يدركها لا تتساوى شدتها بعضها مع بعض كما لا تتساوى شدتها مع ما هي عليه في العالم الخارجي .

الثانية: البيئة النفسية للفرد تؤثر في إدراكه المقبل للمثيرات الخارجية، ومادامت هذه المؤثرات الخارجية واحدة بالنسبة لمختلف الشخصيات، فإن إختلاف نتائج الإدراك لا بد أن يكون نابعا أولا وأخيرا عن إختلاف المسببات الداخلية لهذا الإختلاف وهي مكونات الشخصية التي يتميز بها كل فرد عن الآخر والتي تعبر بها الشخصية عن مكوناتها الداخلية وهي أبسط المظاهر السلوكية .

هذا الإختلاف في نتائج الإدراك تبدأ منه جميع المظاهر السلوكية التي كان ينظر إليها في هذه الحدود وفي داخل هذا الإطار منذ بداية التجريب السيكولوجي ، إلا أن النظرة إلى هذه الوظيفة قد دخل عليها كثير من التطوير نتيجة للزيادة المضطردة في خبرة و قدرة السيكولوجيين على فهم ديناميكيات الشخصية و تعمقهم في فهم أكثر القوى الداخلية في أبسط المظاهر الذهنية و السلوكية ، فلم تعد عملية الإدراك عملية توضيح للمنبهات الخارجية تتوقف أولا على هذه المنبهات ، بل أصبح ينظر لها في علم النفس الحديث على أنها معقدة غاية التعقيد .

1 – دينامكية السلوك الإنساني :

ترجع محددات السلوك الإجتماعي للفرد إلى عوامل كثيرة متداخلة، ولذا فإن دراسته ليس بالأمر اليسير إذ يستحيل إسترجاع سلوك معين أو إتجاه أو قيمة معينة إلى عامل واحد أو إلى عدد بسيط من العوامل حتى و لو كان هناك عامل واحد أو بضع عوامل أكثر أثرا في

بعض الأحيان من غيرها من العوامل، فلا نستطيع مثلا أن نرجع إتجاه فرد ما إلى طبقة إجتماعية معينة و نقف عند هذا الحد لأننا عندئذ لا نستطيع أن نفسر إختلاف أفراد الطبقة الواحدة في القيم ، و لا نستطيع أن نرجع إتجاه شخص معين إلى إنتمائه إلى مهنة معينة ، لأن أفراد المهنة الواحدة لا يتفقون جميعا في إتجاهاتهم حتى بالنسبة للمشكلات الخاصة بمراكزهم الإجتماعية .

والواقع أن السلوك الإنساني يختلف بإختلاف الأفراد حتى ولو ظل الموقف الذي يستجيبون له ثابتا، أو كانت الظروف البيئية الموضوعية التي يسلكون إزاءها هي بالنسبة للجميع، فمنذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها الكائن الحي حياة مستقلة تبدأ مع هذه الحياة علاقة ديناميكية بين الكائن الحي من ناحية و بين البيئة المحيطة به من ناحية أخرى، أو بمعنى آخر تبدأ عملية تفاعل مستمرة بين الكائن الحي وبيئته، تفاعل يكون فيه كل من الكائن والبيئة في حالة نشاط، فالبيئة يصدر منها نشاط يؤثر في الكائن الحي، والكائن الحي يصدر منه نشاط يؤثر في البيئة ويسمى أي نشاط يصدر من الكائن الحي في أثناء عملية التفاعل هذه بالسلوك .

إذن فالنمو النفسي والإجتماعي والتربوي بمختلف صوره يؤكد لنا أهمية توازن العلاقة القائمة بين الواقع الداخلي للفرد والواقع الخارجي وتبني قيمه، كذلك في إبراز ما يؤديه إخفاق هذا التوازن في تعثر هذا النمو لأن نجاح هذا النمو هو طريق السواء، أما فشله وتعثره فهو طريق المرض و الجنوح بصفة خاصة حيث تظل المطالب الغريزية على صورتها البدائية في إلحاح لا يقبل الإرجاء و شعور دائم بالحرمان ، و أهم من ذلك كله ... موقف من العالم الخارجي قائم على الرفض و المعاداة .

و من ناحية أخرى ، فإن النمو النفسي رهن بإلتقاء الواقع المادي الخارجي بالواقع النفسي الداخلي، وهذا الإلتقاء يتم خلال عمليات التبادل بين الداخل و الخارج ... الداخل ممثلا في الرغبات والمخاوف والتخيلات، والخارج ممثلا في الأشخاص والواقع الفعلي، والصورة المثلى هنا أن يتصف الواقع الخارجي بالحد الأدنى من توفير الأمن والإشباع الأمر الذي يمكن من تطويع الواقع الداخلي له ويتقارب وإياه بحيث يؤدي في نهاية الأمر إلى التقارب أو التطابق أي السواء .

وعلى ذلك فإن السلوك الإجتماعي ينظر إليه في مستويات ثلاثة هي :

أ – مستوى ثقافة المجتمع .

ب – الثقافات الفرعية و الجماعات الأولية .

ج – سلوك الفرد ذاته.

و بطبيعة الحال فإن هذا التقسيم مجرد أداة تساعد في عملية التحليل و الدراسة العلمية ، و عند البحث في أي من هذه المستويات لا بد أن يؤخذ في الإعتبار المستويان الآخران ، و هذا يعني أننا عند دراسة السلوك الإجتماعي نركز إهتمامنا بالفرد ، أي بما يترتب على إحتكاك الفرد بغيره من الناس في مواقف الحياة الإجتماعية المختلفة في إطار ثقافة المجتمع من تكوين وتعديل للأنماط السلوكية و إتجاهات الشخصية .

ذلك لأن الثقافة هي تنظيم للسلوك المكتسب، ونتائج ذلك السلوك يشترك أفراد مجتمع معين في مكوناتها الجزئية، وتنتقل عن طريق هؤلاء الأفراد ، أي أن الثقافة مفهوم يشير إلى أسلوب حياة مجتمع ما، وهذا يعني أن الثقافة مفهوم كلي ديناميكي لأنه بمثابة إطار يشمل أفراد المجتمع كافة وإن كان هذا لا يعني أن كل أفراد المجتمع يشتركون في كافة جزئيات الثقافة أو الأنماط الثقافية، وهي كذلك مفهوم ذو بعد زمني ينتقل من جيل إلى جيل، وهو أيضا معرض للتغير المستمر بدرجات متفاوتة من مجتمع إلى آخر ومن عنصر إلى آخر .

وخلاصة القول أن الفرد عندما يواجه بإحباط يقف حائلا أمام إشباع حاجته فإن ذلك يؤدي إلى التوتر الذي يدفع بدوره الفرد إلى الإتجاه نحو سلوك يشبع هذه الحاجة لخفض التوتر، واختيار الفعل أو الأفعال التي تؤدي هذا الغرض في أي وقت و في أي موقف يعتمد على التعلم السابق للفرد و على حدوده و إمكانياته التكوينية .

فعلى الرغم من أن الحاجات ذات طابع عالمي في المجتمع الإنساني إلا أن طريقة إشباع أي من هذه الحاجات تختلف إختلافا واسعا من فرد لآخر مثل تفضيل نوع من الطعام على آخر أو إختيار شريك الحياة في حالة الزواج أو إختيار المهنة ، كما أن الأهمية النسبية للحاجات تختلف كذلك من فرد إلى آخر و عند نفس الفرد من وقت إلى آخر .

وتعتمد شدة الحاجة على خبرات التعلم السابقة وعلى درجة الحرمان وغني عن البيان أن الحاجات تعمل في الكائن الحي في صورته المتكاملة، كما أنها تعمل دائما وهي مترابطة مع كل الحاجات الأخرى.

و يذكر " والتر كوفيل" (1968) أن إشباع الحاجة أو عدم إشباعها يصاحبها دائما إستجابة إنفعالية ، فإذا أشبعت الحاجة كان الشعور المصاحب سارا، وإذا لم تشبع يكون غير سار وفي هذه الحالة وبمرور الوقت قد يصبح الإنفعال نفسه مؤديا لوظيفة الدافع وبالتالي يؤثر ديناميكيا في السلوك، فيسعى الفرد من أجل الإنفعال السار في حد ذاته، كما أن محاولات تجنب الإنفعال غير السار تصبح دوافع في حد ذاتها ، و بالتالي فإنها قد تؤدي إلى تغيرات في نمط السلوك الكلي للفرد ، و من ثم فالحاجة التي أدت إلى الإنفعال السار أو الإنفعال غير السار تصبح أقل أهمية بجانب الإنفعال نفسه ، ومن الدلالات الهامة على ذلك تأثير القلق بوصفه دافعة في السلوك الإنساني فيصبح خفض القلق حاجة في ذاته ولذاته.

والقلق هو حجر الزاوية في كل نوع من أنواع السلوك السيكوباتي إذ أن وجوده يعني نذيرا بالخطر الذي يتهدد أمن الفرد وسلامته النفسية وتقديره لذاته كما يتهدد إحساسه بالسعادة والرضى، وهو أمر مصاحب للصراع كما أنه هو ذاته مرتبط بمصاحبات فسيولوجية. ومع ذلك قد يكون القلق حليفا مساعدا لا عدوا مخيفا إذ في الظروف السوية يؤدي القلق إلى التعلم و يهيئ المرء للتوافق مع تحديات بيئته و يشجع على حسن الأداء . لذلك يعرف القلق بأنه حالة إنفعالية غير سارة يستثيرها وجود الخطر و ترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية، والتغيرات الفيسيولوجية الناتجة عن القلق تتضمن الجهاز السمبثاوي والباراسمبثاوي كما تتضمن إتساع الحدقة وازدياد العرق في الكفين وازدياد نبضات القلب والتنفس السريع، وحالة القلق هذه تمثل خبرة عابرة تتفاوت من حيث الشدة و تتذبذب من وقت لآخر[1].

1- عبد الفتاح محمد دويدار ، سيكولوجية السلوك الإنساني – الإتصال الجمعي و العلاقات العامة . (ط ، ب) ، بيروت، دار النهضة العربية، 1995 ، ص 19 .

2 – أهم الفروق بين القلق و الخوف :

يختلف القلق عن الخوف في النواحي التالية :

أ – الخوف يصدر من خطر ناشئ عن موضوع محدد ، بينما القلق يكون منتشرا أو غير مرتبط إرتباطا مباشرا بموقف معين .

ب – إستجابات الخوف تقتضي إبتعاد الفرد عن الموضوع المخيف أو إختفاء هذا الموضوع المخيف ، و لكن إستجابات القلق تدوم على فترة أطول من الزمن ، و لذلك يمكن أن تصبح مرتبطة بمنبهات مثيرة جديدة .

ج – الخوف يحفز الجهود المناسبة للتصرف مع الموضوع المخيف مثل التأهب للقتال أو الهرب أو إعادة الطمأنينة أو إعادة تقدير الموقف. لكن القلق الشديد يحدث الإضطراب والإختلال ويؤدي إلى طائفة متنوعة من السلوك بما في ذلك الإستجابات غير المناسبة أو المفككة أو التي لا صلة لها بالموضوع .

و للقلق آثار إيجابية و أخرى سلبية ، فتلك الإيجابية تكمن في النظر إلى القلق على أنه يؤدي وظائف مفيدة في الظروف السوية فهو بوصفه نذير خطر أو تهديدا ينشط الكائن الحي و يكون بمثابة جهاز إنذار مبكر من الناحية النفسية ، فإذا صدر الإنذار عن الجهاز ساعد ذلك في عملية التكيف مع البيئة إذ يصبح الفرد عندئذ أكثر إدراكا للملابسات و الظروف من حوله. أي أن القلق أشبه بالإشعاع مفيد إذا تم ضبطه و توجيهه[1].

أما الآثار السلبية للقلق فإنها تظهر في كونه ضار إلى حد بعيد إذا ترك من غير تقييد، إذ أن هذه الآثار السلبية يكون لها فعل حسن إذا توافرت بقدر معتدل و تصبح ضارة إذا توافرت بقدر زائد .

و بما أن حاجات الفرد قوى نشطة و حيوية و لها تأثير التوجيه خاصة عندما تلح في طلب الإشباع فإنها توجه الفرد نحو أنشطة ذات إتصال بهذا الإشباع و تزيد من قدرة الفرد على الإحساس بالأمور المتصلة بإشباع هذه الحاجات، ومن الجوانب المهمة التي تدفع الفرد إلى أن يسلك كل سبيل لتحقيق هذا الإشباع أن الحاجات قد تؤدي عملها من غير أن يكون الفرد على وعي بتأثيرها و هو ما يسمى بالدوافع اللاشعورية أو الدفع اللاشعوري .

1- عبد الفتاح محمد دويدار ، دراسة عاملية و منهجية مقارنة للقلق لدى بعض الفئات ،الإكلينكية ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية ، 1987 ، ص 20 .

ويرجع الفضل إلى فرويد في إعطاء أهمية أكبر للاشعور في تأثيره على نمو الشخصية و السلوك الإنساني حيث يمثل مفهوم اللاشعور أحد الدعامات الأساسية في النظرية الفرويدية في بناء الشخصية .

فإظهار نشاط ما بعد التنويم المغناطيسي الذي يتم في وجود حالة إيحاء غير نشطة (أي وراء نطاق وعي المريض) و دخول الشعور النشط كفكرة تنهي هذا النشاط في لحظة معينة أدى بفرويد أن يضع مسلمته الفرضية في أن فكرة ما يمكن أن تكون نشطة ولا شعورية في نفس الوقت، وأن هذه الأفكار اللاشعورية يمكن إعتبارها ذات نوع " ديناميكي" وراء نطاق الوعي أي أن مثل هذه الفكرة اللاشعورية تكون نشطة و تؤثر في السلوك الشعوري ولا تدخل في نطاق وعي الفرد .

بينما الأفكار السائدة قبل مفهوم " اللاشعور الديناميكي " قد زعم أنها تحوي فترة من الشعور يتضاءل تدريجيا و يضعف مع الزمن، وكان يظن أن الإدراك يكون غير نشط أو يتأخر حتى يستدعيه الوعي بالإرتباط أو المثير المناسب.

وعلى ذلك نستطيع القول بأن الخبرات العقلية – مثل الوعي بالحاجات و بالرغبات والإنفعالات والطموح – تحدث في ثلاثة مستويات : المستوى الشعوري ، و المستوى قبل الشعوري ، والمستوى اللاشعوري .

فالعمليات الشعورية هي خبرات عقلية يعيها الفرد ، و هذه الخبرات عرضة للضبط الإرادي، وحدة وعي الفرد بالخبرات الشعورية هي وظيفة الإنتباه .

والعمليات قبل الشعورية هي الخبرات العقلية التي لا يعيها الفرد و لكنه يستطيع إستحضارها إلى مستوى الوعي بسهولة .

أما العمليات اللاشعورية فهي خبرات عقلية لا يستطيع الفرد إستحضارها و لا تخضع للضبط الإرادي ، و لكنها تؤثر بإستمرار في سلوك الفرد و إتجاهاته بطريقة لا تخضع لحدود الزمان و المكان أو المنطق .

و بطبيعة الحال لا بد أن هناك بعض الحاجات التي يجدها الفرد و لا يستطيع إشباعها وتتطلب طبيعة المجتمع نفسه من الإنسان أن يتقبل إحباط بعض حاجاته و يعتاد على إنكار الذات بقدر ما. وينتج الإحباط من التصادم بين دافعين تنطلق قواهما في إتجاهين

مختلفين، فيؤدي ذلك إلى حالة صراع، و يعي كل فرد للإحباطات و الصراعات التي تحدث في حياته اليومية، ولكن الصراعات والإحباطات التي لا يعيها الفرد فهي تلك التي تعمل تحت السطح أي في المستوى اللاشعوري .

3 – مصادر الإحباط :

و يحدث الإحباط حين يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباعه لحاجاته وأمثال هذه العقبات تّعطّل الفرد أو تمنعه من إشباع حاجاته وقد تنشأ من عدة مصادر :

أ – إقتصادية : مثل فقدان الدخل أو عدم وجود دخل كاف يسمح بشراء ما هو مرغوب، وفي بعض الحالات يكون الدخل نفسه هو الأمر المرغوب لأنه قد يمثل بطريقة رمزية الأمن أو المركز أو القوة .

ب– مادية: مثل العاهة أو أوجه القصور الجسمي أو الضعف العقلي أو النقص العقلي أو البعد الجغرافي، أو الحواجز المحسوسة مثل السياج أو نحوه أو الشيخوخة.

ج – خاصة بالمجتمع : مثل القواعد و القوانين و العادات و معايير البيئة و إتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس .

د – مهنية: مثل ظروف العمل و متطلبات الترقية و لوازم الإنتاج و العلاقات بين العاملين.

ه – العلاقات بين الأشخاص : مثل منافسة الآخرين ، عدم فهم الآخرين للمرء أو مشاركتهم لشعوره ، فرط الإهتمام من قبل الوالدين ، أو لمجرد أن للآخرين حاجاتهم كذلك .

و للإحباط أهميته لا لمجرد ما يؤدي إليه من شعور بالضيق و عدم الإرتياح عند الفرد و لكن بسبب بعض الآثار الأخرى حيث لا توجد نتيجة مباشرة وحيدة للإحباط و أن هناك عددا من الأمور المختلفة يمكن أن تحدث لأن الإحباط قد يؤدي إلى :

- تحسين الحاجة أو الهدف.
- العدوان.
- النكوص أو الإرتداد .

و هناك نوعان من الإحباط: إحباط شخصي، و إحباط بيئي.

و تأتي الإحباطات الشخصية من العجز الشخصي مثل الذكاء المنخفض أو الإفتقار إلى القوة البدنية أو وجود بعض الأمراض أو العاهات التي تعجز الفرد . و تأتي الإحباطات

البيئية من العوائق الموجودة في البيئة مثل القيود التي يفرضها الآباء أو الفقر أو الموانع الفيزيقية .

4 – أنواع الصراع :

أما عن الصراع فهناك ثلاثة أنواع :

أ – الإقتراب – المزدوج : حيث يجب على الفرد أن يختار بين هدفين لهما جاذبية بالنسبة له (الزواج أو العمل) . وهذا هو صراع الإقدام – الإقدام.

ب – الإبتعاد – المزدوج : حيث يجب على الفرد أن يختار بين ضررين (القيام بعمل كريه أو الإفلاس) . أي صراع الإحجام – الإحجام.

ج – الإقتراب – الإبتعاد : حيث يجب على الفرد أن يقرر ما إذا كان يقترب من هدف سار يتضمن الوصول إليه تكبد مشاق كثيرة أو لا يقترب (السعي من أجل مجد بطولي رغم مخاطر ذلك) . صراع الإقدام – الإحجام.

(الإقدام – الإقدام) (الإحجام – الإحجام) (الإقدام – الإحجام).

ومعظم الصراعات الهامة في الشخصية هي عبارة عن التعارض بين دوافع تتصارع مع المعايير الإجتماعية والخُلقية، ومن أمثلة هذه الصراعات محاولة المراهق أن يوائم بين دوافعه الجنسية و بين القيود الإجتماعية والحضارية .

ونظرا لأن هذه الإحباطات والصراعات مؤلمة ومحملة بالتوتر فإنها تدفع الفرد نحو أفعال تعمل على تخفيف الضيق الناشىء حينئذ، وتسمى هذه الأفعال بعملية التوافق وقد تكون شعورية أو لاشعورية.

وعندما يكون الصراع أو الإحباط شديدا ومستمرا فإن الفرد قد يشعر بتهديد للأنا وبالتالي يشعر بالقلق، ويدفع التوتر والقلق الفرد نحو الإستجابات الأساسية للعراك أو الهرب، ويتحدد الشكل الذي تتخذه هذه الإستجابة بالتعلم السابق للفرد وبخبرات حياته وكلما خبر الفرد أنماط المجتمع ومتطلباته وتقبلها مال إلى السيطرة على إستجاباته أو إخفائها أو التعديل منها ، حيث نجد دائما التعبيرات المتطرفة للعراك أو للهرب في الأطفال وأيضا في البالغين غير الناضجين.

والقلق المفرط يستثير السلوك البدائي إلى حد يجعل الفرد يفقد بصورة مؤقتة جانب المعقولية في حل المشكلات ، إذ عندما يخبر المرء حالة القلق يتضح له دور الحيل الدفاعية لأن ظهور القلق هو الإشارة أو العلامة بأن هناك خطرا قائما، وأن السلوك الدفاعي عملية للوقاية من الخطر أو لمنعه أو لإعتراضه. وتسمى هذه الحيل الدفاعية– وهي كثيرة ومتنوعة، منها: الكبت، التسامي، التبرير، الإسقاط، النكوص، النقل (التحويل)، التكوين العكسي (الإقلاب)، النسيان، التعويض، التقمص، الوسوسة، العناد، والمعارضة، الإنسحاب، القمع، أحلام اليقظة – بالآليات العقلية أو آليات الأمان لأنها تستخدم في تأمين الشخصية ضد مزيد من الأخطار، ولا بد من الإحتفاظ بهذه الحيل الدفاعية حتى يحتفظ المرء بالشعور بالأمن و السعادة.

و آليات التعامل مع القلق حين يحسن إستخدامها يمكنها أن تعدل من الآثار السلبية للقلق بل وأن تمنع من ظهورها، ومع ذلك لا بد لنا من أن ندرك أن الدفاعات تقوم لغرض واحد فريد هو الحيلولة دون القلق أو الخفض من حدته. ومن الطبيعي أن هذا يمكن أن يعين الفرد على التحرر من آثار القلق التي تؤدي إلى العجز والضعف بحيث يتمكن بعد ذلك من أن يتكيف للضغوط العصبية، ولكن للدفاعات مساوئها كذلك لأنها كثيرا ما تتحول بدورها إلى عوائق تمنع من التوافق، مثال ذلك أن الكبت يتضمن إبعاد بعض المعلومات المرتبطة بالقلق من الوصول إلى الشعور، والكبت حين يحدث يتعذر بعد ذلك إستعادة هذه المعلومات، ويتعين على الفرد أن يقوم بوظائفه من غير الإستفادة بهذه المادة المكبوتة. فالرغبة التي تُكبَتُ لا تموت.

بالإضافة إلى ذلك فإن الحيل الدفاعية لا يتيسر تعديلها بسهولة لأنها تكتسب قوتها عن طريق خفضها للقلق ، كما أن الحيل الدفاعية تتضمن كما يقال الإنكار و هو تزييف الحقيقة أو إنكارها و تؤدي عملها بطريقة لاشعورية بحيث يصبح الفرد غير مدرك على الإطلاق لما يحدث .

إن تحول الإنسانية إلى الحياة الإجتماعية هو تحوُّل يدين في أساسه إلى صفات التفاعل و إلى قدرات الإتصال المتطورة التي يتمتع بها الإنسان بالنسبة إلى سائر الحيوانات. فالإتصال هو الذي يرسم خطوط السلوك السوي من خلال تفاعل الأفراد. وعلم النفس لم يعد ليكتفي اليوم بدراسة الظواهر و بملاحظة خطوط السلوك السوي، بل إنه بات يتعمق في دراسة الدوافع والأسباب المؤدية إلى الظواهر. وبهذا فإن علم النفس بدون اتصال. أضحى يتصل بالماضي كما يحاول إستشفاف المستقبل. وهكذا يمكننا القول أن لا علم نفس بدون اتصال. ويتأكد هذا الزعم عندما نعلم مدى إعتماد علم النفس المعاصر على الإتصال. فالإختبارات والفحوص النفسية والأساليب الإسقاطية والإيحائية وأنواع العلاج النفسي كلها تستند إلى مبادئ الإتصال، وكلها تصبح عديمة الجدوى في حال إضطراب الإتصال. كما أننا نلاحظ من جهة أخرى أن المرض النفسي يؤدي إلى إضطراب إتصال المريض بمحيطه حتى أن بعض الإضطرابات النفسية أصبحت تسمى بإضطرابات الإتصال، وفي مقدمتها الخجل والقلق الإجتماعي والخوف من مواجهة الجمهور أو التحدث إليه، وغيرها من مشكلات التكيف.

5. سيكولوجية الإتصال :

إن الإتصال هو الركن الأساسي في دراسة النفس البشرية . فبدونه نكون عاجزين عن فهم معاناة النفس وعن سبر أغوارها وأمانيها ورغباتها. بل إن غياب الإتصال يجعلنا عاجزين عن تحديد أمراض النفس واضطراباتها. وهذا القول يستتبع الوصول إلى نتيجة مؤداها أنه: «كلما تطور فهمنا للنفس الإنسانية كلما ازداد وعينا لقصورنا الحسي في الإتصال بالنفس». [1] ولقد كان لدخول الإتصال في الميدان النفسي أثره البالغ في تطوير نظرتنا وتعميق فهمنا للعديد من فروع علم النفس. وذلك لغاية تفرع علم نفس الإتصال إلى مدارس وإختصاصات فرعية أهمها :

أ – الإتصال بواسطة الإختبارات لتحديد الحالة العقلية للشخص .

ب – علم النفس اللغوي .

ج – علم نفس الحوار الإنساني (أو المقابلة).

[1]- عبد الفتاح محمد دويدار ، سيكولوجية السلوك الإنساني ، الإتصال الجمعي و العلاقات العامة ،المرجع السابق ، ص 169 .

إن أهمية الإتصال أدت إلى إدخال الإتصال في صلب علم النفس وفي تعريف الحالات المرضية . إذ تقول إحدى تعريفات المرض النفسي : « يتمثل المرض النفسي في عجز الشخص عن إقامة الإتصالات مع محيطه بدون أن تتسبب هذه الإتصالات في شقاء الشخص أو محيطه أو في شقاء الإثنين معا» [1]

1.5. تعريف الإتصال و عناصره :

يعرف كلود شانون Claude shanon الإتصال و يحدد عناصره من خلال تشبيهه بالإتصال الهاتفي ، حيث تكون عناصر الإتصال مؤلفة من :

أ – المرسل Emetteur

ب – الرسالة Message

ج – المستقبل Récepteur

د – الرمز Code

ه – القناة Canal

و تماما كما يجري في المكالمة الهاتفية يجري في عملية الإتصال . إذ يكون كل واحد من طرفي الإتصال مرسلا ومستقبلا في الوقت ذاته. مما يستتبع ضرورة إعتماد كلا الطرفين لذات الرمز و لذات القناة. وعملية الإتصال تقتضي وجود سيرورة تأثر و تأثير متبادلة بين أطراف الإتصال و إلا إنعدمت مبررات هذا الإتصال .

وإذا كان هذا التبسيط صالحا من الناحية التعليمية فإنه يبتعد كل البعد عن التعقيد البالغ لعملية الإتصال الإنساني ، إذ أن الرسالة التي يبثها المرسل هي رسالة صادرة من دماغ بشري و ليس عن حاسوب . و بالتالي فإن هذه الرسالة هي مجرد رمز و إختصار لفكر المرسل الذي إنتقى هذه الرسالة بعد حوار داخلي بالغ التعقيد ساهمت فيه كل قواه الإدراكية (الذاكرة و الذكاء و الغرائز و الوعي ...إلخ) . و قس عليه بالنسبة للمستقبل الذي سيصبح مرسلا بعد انتهاء رسالة الطرف الأول .

---

1 – نفس المرجع ، ص 169

2.5. فعالية الإتصال :

ترتكز فعالية الإتصال على عوامل أساسية أربعة هي :

أ – العامل التقني: ويتلخص في نوعية القناة الموصلة للرسالة. فكلما كانت هذه النوعية أفضل كلما كان الإتصال أوضح و أفضل .

ب – العامل النفسي – الإجتماعي: ويتلخص في تقريب الفوارق الذاتية والتفاعلية – العلائقية ما بين المرسل و المستقبل.

ج – العامل التنظيمي : و يتخذ هذا العامل أهمية عندما تتعقد عملية الإتصال لتتجاوز مستوى الحوار الثنائي إلى إتصال يشترك فيه أكثر من شخصين ، و فيه يلجأ المرسل لإختيار أفضل الطرق لإيصال رسالته إلى المستقبلين و أفضل الطرق لتقي تأثرهم برسالته .

د – العامل الثقافي : و يلخص هذا العامل كافة العوامل السابقة و يصهرها محددا أنماط الإتصال من خلال تحديده لأنماط السلوك في المجتمع . هذا و يصنف الباحث لندبرج Lundberg [1] تدرج فعالية الإتصال الإجتماعي على النحو التالي :

أ – أعلى درجات المساهمة، و نكتفي هنا بذكر بعض منها فقط و ذلك لما يخدم موضوع دراستنا:

1 – الحديث الشخصي 3 – المكالمة الهاتفية 4 – الشريط السينمائي الناطق

2 – المناقشة الجماعية 5 – التلفزيون و الراديو 6 – الصحف

ب – أدنى درجات المساهمة :

نذكر منها الإعلانات العامة و المجلات و الكتب .

و لدى مراجعتنا لهذا التصنيف نلاحظ إعتماده للعامل التقني و مراعاته له مع إهمال العوامل الأخرى ، و هو إهمال غير موضوعي لأن العوامل الثقافية و النفسية – الإجتماعية و التنظيمية هي التي تحدد القدرة على إدراك الرسالة و فهمها و إرادة الإتصال و إنتقاء قناته المناسبة. و هكذا فإن تصنيف لندبرج لا يراعي الدوافع الذاتية لأطراف الإتصال التي من شأنها أن تجعل من الشخص أكثر إندفاعا للإتصال عن طريق الكتب منه للإتصال عن طريق الحديث الشخصي، وذلك بسبب إهتمامه بالحيثيات .

---

[1] Lundberg , G ; Sharge , And Larsen Qtto : Sociology , Revised Edition , Harper Nrothers , New York , 1958 .

3.5. معوقات الإتصال :

ترتبط قدرة الإنسان على الإتصال إرتباطا مباشرا بحالته المزاجية ، و هذه الحالة تتعلق أساسا بدورة بيولوجية معقدة. كما تتعلق الحالة المزاجية بظروف الشخص الموضوعية و بقدراته الإدراكية بشكل عام. وهكذا فإن الشخص لا يكون دائما على نفس القدر من الإستعداد للإتصال، ولا هو يكون دائما في نفس مستوى الكفاءة لتحقيق هذا الإتصال . و يمكننا تقسيم معوقات الإتصال كما يلي :

أ – المعوقات النفسية الجسدية :

و هي من أكثر المعوقات أثرا على الإتصال . و منها ما هو ثابت و دائم « كمثل معاناة الشخص من إضطراب الحواس أو من الإضطرابات الإدراكية المستقرة» و منها ما هو متغير أي مرور الشخص بحالة نفسية عابرة « كمثل الإضطرابات المصاحبة لحالات الإنفعال و القلق العابرة[1] و الضغط النفسي ... إلخ بحيث تؤثر هذه الحالة على الإتصال بشكل مؤقت ».

ب – معوقات الإتصال من قبل المرسل :

كثيرا ما تتمحور الصعوبات التي يواجهها المرسل، في إيصال رسالته للمستقبل، حول الأسباب التالية :

1 – عجز المُرسِل عن صياغة رسالة واضحة .

2 – تركيز تفكير المرسل حول ذاته .

3 – التشويش الذاتي (غير ثابت) .

4 – تكوين المرسل لأفكار و أحكام مسبقة تتعلق بالمستقبل .

5 – الموقف العدائي من الطرف الآخر .

6 – تدخل اللاوعي في عملية الإتصال . بمعنى أنه يقوم المرسل بإسقاط دوافعه و حاجاته اللاواعية على المستقبل . أو أن يقوم المرسل بكبت أجزاء من رسالته . أو أن يتماهى (يتوحد) المرسل بشخصية أخرى ... إلخ . و هذه التدخلات اللاواعية من شأنها أن تشوه الرسالة الأصلية و أن تعيق عملية التفاعل الطبيعي مع المرسل .

---

[1]- عبد الفتاح محمد دويدار ، سيكولوجية السلوك الإنساني ، الإتصال الجمعي و العلاقات العامة ، المرجع السابق ، ص 172.

7 – قصور التخطيط لعملية الإتصال .

8 – خلل في قدرة المرسل على تقييم درجة تفاعل المستقبل مع الإتصال .

ج – مُعوِّقات الإتصال من قبل المستقبل :

بعض هذه المعوقات مشترك بين المرسل والمستقبل. ويمكننا تلخيص المعوقات الخاصة بالمستقبل بالنقاط التالية :

1 – سوء إلتقاط الرسالة : الذي قد ينجم عن التسرع في تفسير الرسالة أو عن قصور حسي أو إدراكي في إلتقاطها . كما أن عوامل التشويش الذاتي تؤثر على حسن إلتقاط الرسالة .

2 – الإدراك الإنتقائي المفرط : بحيث يركز المستقبل على بعض أجزاء الرسالة و يعطيها تفسيرا يتعارض مع تفسيرها الحقيقي .

3 – سوء إرجاع الأثر : و يتجلى بعدم إعطاء ردود الفعل الدالة على حسن إستقباله للرسالة و تفاعله معها مما يؤدي إلى إرباك عملية الإتصال برُمَّتها .

4 – الأحكام و المواقف المسبقة : و هي قد تدفع المستقبل إلى التعامل مع الرسالة و مرسلها بناء على إسقاطاته و توقعاته المبنية أساسا على هذه الأحكام المسبقة ، مما يوقع المستقبل في حالة من الإدراك الإنتقائي المنسجم مع هذه الأحكام و التوقعات .

5 – إنحسار الطاقة ففي جهاز الإستقبال : نعني بها عجز المستقبل عن فهم الرسالة أو بعض أجزائها بسبب قصوره الثقافي أو الذهني .

6 – تباين الخبرات و الإطار الذهني : يعتبر التجانس العقلي واحدا من أهم شروط التواصل بين المرسل و المستقبل . فإضطراب هذا التجانس يؤدي إلى سوء تفسير الرسالة و بالتالي فإنه يؤدي إلى سوء الإتصال .

د – المعوقات الثقافية – الإجتماعية :

وهذه المعوقات هي الأصعب والأكثر إحتمالا لإشكال اللبس والغموض. وتتفرع هذه المعوقات عن التقاليد والأعراف الإجتماعية السائدة في مجتمع ما والمختلفة عن باقي المجتمعات.

فلو أخذنا مثالا على ذلك المجتمع الجزائري فإننا نلاحظ فيه غلبة العلاقات الإنفعالية – العاطفية – المزاجية التي تنعكس على صعيد الإتصال من خلال الإصرار على أهمية

العلاقات الأولية (علاقات قرابة وعلاقات شخصية وصداقات ...إلخ) وذلك على حساب العلاقات الرسمية – الوظيفية، مما يعطي للإتصالات الشفهية – الوجاهية أهمية تحجب الرسائل الخطية . و لعله من التجني القول بإقتصار هذه الغلبة على مجتمعنا الجزائري . فقد رأينا " لندبرج" الأمريكي و هو يصنف « المحادثة الشخصية » كأعلى درجة في سُلّم فعالية الإتصال الإجتماعي .

و من أهم المعوقات الثقافية – الإجتماعية للإتصال نذكر على سبيل المثال لا الحصر سيمياء الإتصال و هو علم قائم بحد ذاته (يشبه مبدأ تحليل الشفرة) يهتم بدراسة الدلالات اللغوية للمعاني و للكلمات ، فلكل مجتمع شفرته الخاصة به . فحتى المجتمعات التي تتكلم ذات اللغة فإنها لا تستخدم نفس السيمياء (فلكلمة « قول» التي أخذت من الإنجليزية goal تعني عند الجزائريين « حارس المرمى » في حين أنها تعني « الهدف » في بلدان عربية أخرى والمأخوذة بمعناها الحقيقي من الإنجليزية و قس عليه) .

6. أنواع الإتصال :

1.6 إتصال رسمي :

و هو الإتصال المرتبط بقواعد و نظم يجب إتباعها ، و هو إتصال مباشر بين مرسل الرسالة و المستقبل لها . و هذا ما يمكن أن نمثله من خلال علاقة المدرب باللاعبين و ذلك عن طريق إتصال رسمي مبني على تطبيق و إحترام الأوامر . و يتخذ عدة أشكال :

- إتصال لغوي .
- إتصال غير لغوي (Non verbale)

2.6. إتصال غير رسمي :

و هو إتصال غير مباشر ، و يحقق إشباع الحاجات الإجتماعية و الأمن للأفراد و يحقق السرعة في تبادل المعلومات و الفاعلية مثلا : الإتصال الذي يحدث بين أعضاء الفريق .

3.6. الإتصال الذاتي :

و هي عملية تحدث داخل الفرد نفسه .[1]

[1]- حسن أحمد الشافعي و سوزان أحمد مرسي ، العلاقات العامة في التربية البدنية و الرياضية ، مكتبة الإشعاع ، مصر ، ط 1 ، 1999.

7. مستويات الإتصال في العلاقة البيداغوجية :

فحسب (H . Lamour) يحدد مستويات الإتصال على النحو التالي :

- الثنائية (بين فرد و آخر) .
- الثلاثية (بين ثلاثة أفراد) .
- الجماعة الصغيرة .
- الجماعة الكبيرة .[1]

8. أهداف الإتصال :

تتمثل أهداف الإتصال فيما يلي :

- التقويم .
- الإعلام .
- التحفيز .
- الإقناع .
- حل الصراعات .[2]

9. ـنوعية الإتصال :

من حيث نوعية الإتصال يمكننا تقسيم الإتصالات إلى :

الإتصال الثنائي أو الحوار و بدوره يقسم إلى :

- الحوار الإختصاصي (علاج نفسي ، مقابلة لهدف محدد ... إلخ)
- الحوار غير الإختصاصي (يحاول غير الإختصاصي أن يقوم بمهام الإختصاصي و هو نوع خطر من أنواع الحوار) .
- الحوار العلائقي (الذي يحدد العلاقات بين البشر) .

الإتصال الجماعي (يشترك فيه أكثر من شخصين) و تختلف أنواع هذا الإتصال بإختلاف الأطر التي يجري فيها (العائلة ، الصف ، الإدارة ، المؤسسة ، المجتمع ...إلخ) .

التقنية المستعملة للإتصال (علاج نفسي ، بحث إجتماعي ، التعليم ، علاقات الصداقة ، و علاقات أخرى ... إلخ) .

---

[1]- Lamour H , Traité thématique de pédagogie de L'EPS,Op , cit , p 203 .

[2]- بن عميروش سليمان ، العلاقة مدرب – متدرب ... ، مرجع سبق ذكره، ص 59 .

10. دوافع الإتصال و ظروفه :

إن تقسيم الإتصالات وفق دوافعها و ظروفها هو تقسيم يعطينا أنواعا كثيرة منها :

1 – الإتصال الموجَّه من قبل مؤسسة .

2 – الإتصال المطلوب من قبل مؤسسات غير إختصاصية .

3 – الإتصال الهادف للإنتقاء .

11. الأبعاد الذاتية للإتصال :

عندما يقوم شخص ما بعملية الإتصال فإن حالته النفسية تنعكس مباشرة على هذه العملية . فإذا كان حزينا أو مسرورا أثناء لحظة الإتصال فإن ذلك سينعكس على هذا الإتصال . و هذا ما يدفعنا لإستعراض الأبعاد الذاتية لعملية الإتصال :

أ – الإدراك الإنتقائي :

يعجز الوعي البشري عن الإحاطة بكل مدركاته دفعة واحدة لأنه عاجز عن إستخدام كافة قواه الإدراكية دفعة واحدة . لهذه الأسباب يعمد الإنسان ، أثناء الإتصال ، إلى تركيز إنتباهه على عوامل معينة تهمه ذاتيا و تتوافق مع حاجاته و قدراته الشخصية .

ب – الإتصال و صورة الذات :

إن المرآة تعكس لنا ألف صورة و صورة عن أنفسنا . و لكننا نختار واحدة من هذه الصور و نحاول إقناع الآخرين بها . و محاولات الإقناع هذه لا بد لها و أن تؤثر في عملية الإتصال التي نجريها . و يقول الجيشتالتيون أن سعادتنا و حسن إتصالنا بالناس يكمنان في إدراكنا بأننا فعلا تلك الشخصية التي نظن أننا إياها .

ج – تكوين مفهوم الذات :

يتكون مفهوم الذات في مرحلة الطفولة . و هو يتأثر بالظروف المحيطية و عنها تنشأ الهوية الذاتية للشخص . التي يتصل الشخص بالناس من خلالها .

د – اللاوعي و الإتصال :

في نظريته التموقعية الأولى يرى فرويد اللاوعي بمثابة ركن من أركان الشخصية . و بما أن الإتصال هو إنعكاس للشخصية فإن كافة العناصر المكونة للشخصية تسهم فيه .

و هكذا تضاف عناصر اللاوعي إلى القوى الإدراكية لتساهم في عملية الإتصال . و من أهم هذه العناصر نذكر آليات الإسقاط و الإستدخال و التماهي (التوحد أو التقمص) .[1]

12. شبكات الإتصال :

إن عدم وجود تراتبية واضحة في أي مؤسسة من شأنه أن يعرقل عملية الإتصال داخل هذه المؤسسة . كما من شأنه أن يعرقل تفاعل الأفراد ، الذين ينتمون إلى هذه المؤسسة ، و تفاهمهم وصولا إلى تحقيق أهداف المؤسسة . و في حالة المؤسسة تختصر هذه التراتبية بما يسمى بشبكات الإتصال. هذه الشبكات التي تنظم طريقة إنتقال الرسائل التي يجب أن تمر بأكثر من طرفين. و معنى آخر فإنها تحدد نظام العلاقة بين الرؤساء والمرؤوسين. وتختلف نوعية هذه الشبكات بإختلاف المؤسسات. ومن أهم شبكات الإتصال المعتمدة نكتفي بواحدة و ذلك لما يقتضيه موضوع دراستنا وهي :

الشبكة المتوافقة المنسجمة :

و هي شبكة يستطيع كل فرد فيها الإتصال بأي فرد آخر من أفراد الشبكة و أن يعرض آراءه عليه . و تعتمد هذه الشبكة في المؤسسات البرلمانية الديمقراطية و في الندوات العلمية و في إدارات الطاولة المستديرة و في الفرق الرياضية .

13. العوامل التي تسهم في إنجاح أساليب الإتصال الجمعي :

هيبة المصدر :

تبين مجموعة من التجارب أن الرسالة الواحدة يكون لها تأثير أكبر على إتجاهات المستمع وسلوكه ، إذا كانت آتية من مصدر له هيبته. وعلى هذا فإن نفس المقال عندما ينشر في صحف متنوعة ذات سمعة مختلفة، ونفس الخطاب عندما يلقيه مجموعة من المتكلمين، يكون لكل منهما تأثير مختلف. وتزداد التأثيرات إذا كان المتحدث خبيرا، أو مخلصا، أو ذا سمعة طيبة، أو إذا كان ينتمي لنفس مجموعة المستمع ، أو محلا للثقة لأي سبب من الأسباب، و إذا كان محبوبا و محترما.

و ليس من الضروري دائما أن يكون المتكلم خبيرا، بل يكفي أن يتصور المستمع هذا. و مما يساعد على تشكيل صورة طيبة للمتكلم ماضيه الصادق غير الزائف . و قد يساعد

1- عبد الفتاح محمد دويدار، سيكولوجية السلوك الإنساني ، الإتصال الجمعي و العلاقات العامة ، مرجع سبق ذكره ، ص 178 .

المظهر والأسلوب الجذاب للمصدر على هذا : كما في حالة القادة الدينيين الناجحين . كذلك الطريقة التي يقدمه بها المجرب (في التجارب المعملية)، أو الرئيس للمستمع ، والظروف التي يظهر فيها، بما فيها طريقة عرض المصدر: مطبوعا أو معروضا في الراديو أو التلفزيون . فبمجرد ظهوره في إحدى تلك الوسائل الإعلامية يساعد على الهيبة، و يضفي عليه مزيدا من السلطة . كما نجد أخيرا أن طرق العلاقات الإجتماعية تساعد على خلق صورة مناسبة للمتكلم قبل أن يبدأ في إلقاء خطابه أو حديثه . لقد ظل " بيلي جراهام Billy Graham أحد علماء الإصلاح " سنة كاملة ، دون أن يسمعه أحد في بريطانيا إلا من خلال الحملات الدعائية ، و عندما بدأ يتكلم هرع الملايين لمشاهدته و الإستماع إليه .

شخصية المتكلم :

يلعب هذا العامل دورا خطيرا في حالة وجود إتصال مباشر بالمستمع ، كما في حالة اللقاءات الشعبية (و بدرجة أقل في التلفزيون) . و لعل من أهم جوانب الشخصية تأثيرا : مهارة المتكلم الإجتماعية في الحكم على إستجابة المستمع، و قدراته على ضبط الحالة المزاجية لمستمعيه، وقدرته بشكل خاص على إستثارة درجة ما من الإثارة الإنفعالية. ولا يستطيع القيام بهذا الدور شخص هادىء خجول ، إنطوائي قلق . فعادة ما يكون المتحدث الناجح ذا شخصية متوهجة ، واثقة بالنفس ، منبسطة ، و ربما على قدر من الهوس . و نحن نعرف ما هي متطلبات النجاح في الإقناع ، و لكن يجب أن يكون الشخص القادر على هذا قادرا أيضا على إشاعة السحر والجاذبية من حوله. وفضلا عن تلك المهارات الاجتماعية، ينبغي أن يُقدِّم المتكلم الدليل دائما على إخلاصه ، و إيمانه .

إستثارة الدافع :

و يؤدي هذا العامل إلى تأثير أكبر. و قد قامت تجارب بدراسة تأثير إستثارة القلق، وتبين تلك الدراسات أن التغير في السلوك أو الإتجاهات يحدث إذا أُثير القلق قبل إعطاء الرسالة المقنعة لا بعدها. وإذا زادت إستثارة القلق كثيرا قلَّ التأثير. ويختفي التأثير تماما إذا كان الأشخاص أنفسهم من المرتفعين في القلق، لأنهم ببساطة يُنَحَّون الرسالة« المزعجة » بعيدا عن بؤرة تفكيرهم بسبب عدم قدرتهم على التحكم في قلقهم. وهم في ذلك أشبه بالشخص الذي قرأ عن مضار التدخين في الإصابة بسرطان الرئة فتوقف عن قراءة الجرائد . و تقوم

الجمعيات الدينية في إجتماعاتها بإستثارة قلق الموت، والجحيم، ثم تبين للحاضرين طريق الخلاص و يمكن إستثارة بعض الحالات الدافعية الأخرى بطريقة مماثلة : فإذا أمكن إستثارة الدافع للعدوان قبل إذاعة الرسالة كان من العسير على الأشخاص تقبلها .

14. أساليب الإتصال المؤثرة في السلوك :

شخصية المتقبل :

يتأثر بعض الأشخاص دون غيرهم بالأساليب الإعلامية الأخرى ، بغض النظر عن موضوع الإعلام، ففي سلسلة من التجارب قام بها كل من " جانيس و فيلد Janis And Field " تبين أن نفس الأشخاص قد أظهروا تأثرهم بعشرة موضوعات مختلفة منشورة في شكل مقالات صحفية و ليس من المعروف حتى الآن ما إذا كان الشخص الذي يتأثر بطريقة إعلامية يتأثر أيضا بالطرق الإعلامية الأخرى أم لا يتأثر ؟ و لو أننا نُرجِّح أن هناك سمة شخصية عاملة من " القابلية للإقناع Persuability". وتبين تجربة " فيلد وجانيس"، وغيرها من التجارب التالية أن الأشخاص المرتفعين في الإحساس بالنقص، وعدم الثقة في النفس يزيد ميلهم للإقناع عن غيرهم . كذلك تبين أن الأشخاص التسلطيين يقتنعون بسهولة بما يصدر إليهم من الأشخاص المرتفعين في القوة أو المراكز في مواقف المواجهة. ويزيد تأثرهم أيضا بأساليب الإعلام . كذلك نجد أن المنخفضين في الذكاء يزيد تأثرهم بالإعلانات، لكن تأثرهم بالكلمة المطبوعة أقل . أما الأذكياء فيتأثرون بالحجج العقلية الصادقة، لكن على أن تكون من النوع المركب . كذلك يتأثرون بأساليب الإتصال التي تدور حول موضوعات عميقة . و في دراسات حديثة تبين ان بعض الأشخاص تزداد حاجاتهم" للوضوح المعرفي " Cognitive Clarity[1] ، و قد تبين أن هذا النوع تزداد قابليته لتقبل الموضوعات والأفكار الجديدة . أما الأشخاص المنخفضون في هذه الحاجة فيميلون إلى تجنب الرسائل التي تتعرض لتلك الموضوعات المسببة للإرباك . أما الإناث فهن أكثر قابلية للتأثر من الذكور . و هناك بعض الدلائل على أن الفروق التي عرضنا لها في الفقرات السابقة تنطبق على الرجال أكثر من النساء و أن قابلية النساء للإقتناع ما هي إلا جزء من دورها الحضاري العام . كذلك تبين أن الأفراد في الطبقات العاملة أكثر تأثرا بما يرد إليهم من الأجهزة

1- عبد الفتاح محمد دويدار، سيكولوجية السلوك الإنساني ، الإتصال الجمعي و العلاقات العامة ، المرجع السابق ، ص 184 .

الإعلامية من أفراد الطبقة المتوسطة، ربما بسبب الهيبة التي تضفيها الطبقة العاملة على تلك الأجهزة .

طبيعة الاتجاه أو السلوك موضوع التأثير :

يترك نفس المصدر نتائج مختلفة بين الأشخاص المتماثلين في درجة قابليتهم للإقناع و يتوقف هذا الإختلاف على نوع الإتجاه أو السلوك المطلوب تغييره . فمن الصعب تغيير الإتجاهات العميقة في الشخصية ، أي الإتجاهات التي ترضى دوافع قوية . أما الإتجاهات الوقتية المصطنعة بسبب الضغوط الإجتماعية ، فمن السهل تعديلها ، و على سبيل المثال فإن الإتجاهات العنصرية إذا كانت عميقة الجذور ، فإن من الصعب التأثير فيها و لو بالعلاج النفسي . كذلك من الصعب تغيير الإتجاهات أو جوانب السلوك التي تعتبر جزءا من نظام متسق من الإتجاهات من الناحية الوجدانية والمنطقية، إذا كان هذا السلوك يتعلق بوجود إتجاهات لدى الفرد لا تتسق مع إتجاهاته الأخرى. أما الأشخاص الذين تتعارض إتجاهاتهم تعارضا متطرفا مع موضوع الرسالة ، فمن الصعب تغيير إتجاههم ، لأنهم ببساطة يتبعون إتجاهات أقوى من الإتجاهات المطلوب إبدالها بها .

الظروف الإجتماعية الإقتصادية :

تزداد فاعلية تأثير رسالة معينة أو موضوع في ظروف خاصة . ففي فترات الأزمة للفريق ، يزداد التقبل – في حال إذا كان يعيش المدرب نفس الأزمة مع لاعبيه – لتوجيهات المدرب .

15. التفاعل الإنساني :

إن عملية التفاعل هي الموجه الرئيسي لسلوك الفرد .فهذه العملية هي عملية بيولوجية – دماغية في المقام الأول و من ثم فإنها عملية نفسية – إجتماعية يمكنها أن تكون إيجابية فتدفع بالفرد نحو التمثل أو تكون سلبية فتدفع بالفرد نحو النفور. ولم يكن المجتمع ليسمح لهذه العملية بالحرية الكاملة لذلك فإنه يعمد إلى وضع الحدود لها. وعادة تكون هذه الحدود على شكل أنظمة إجتماعية كمثل أنظمة القرابة والتربية والسياسة والشريحة الإقتصادية والنوادي الإجتماعية ... إلخ. وكل نظام من هذه الأنظمة يضع الحدود والحواجز التي تُضيِّق خيارات التفاعل وتفرض عليها بعض المواقف المسبقة. إذ يتوجب على الفرد أن يتفاعل إيجابيا مع

أقربائه ومع أفراد طبقته السياسية والإجتماعية والإقتصادية ... إلخ . في حين يتوجب عليه تجنب التفاعل أو جعله سلبيا مع الأشخاص أو الهيئات التي تعتمد أنظمة مخالفة لتلك التي إعتمدها طوعا أو بتأثير البيئة. وذلك بحيث بات بإمكاننا اليوم الحديث عن تفاعل المجموعات والدول وليس عن تفاعل الأشخاص . و لذلك فإننا إذ ندرس السلوك التفاعلي لشخص ما فإننا ندرس الطريقة الخاصة لهذا الشخص في التوفيق بين هذه الأنظمة و بين شخصيته المميزة.

وإذا تحدثنا عن اللغة كواحد من أنظمة الإتصال لا يمكننا أن نهمل موضوع سيمياء اللغة (أي دراسة الدلالات اللغوية للمعاني) . فلو أخذنا اللغة العربية مثلا لرأينا أن لكل مجتمع عربي لهجته الخاصة و طريقته في تفسير و دراسة الدلالات اللغوية للمعاني . و ذلك بحيث يصعب على العربي المشرقي فهم حديث العربي المغربي و العكس صحيح . إذ أن لكل مجتمع إصطلاحاته الخاصة به. ومن الطبيعي أن يتعرقل دور اللغة كنظام إتصال في حال جهلنا لهذه المصطلحات، كما أشرنا إلى ذلك سابقا. [1]

16. التفاعل و الإتصال :

« إن الشخصية السوية هي تلك الشخصية التي تساعد صاحبها على التكيف مع محيطه الإجتماعي و التوصل إلى السعادة . دون أن يؤدي هذا التوصل إلى شقاء الشخص أو شقاء محيطه ».

و لدى تدقيقنا في هذا التعريف (الذي يتفق عليه غالبية الأطباء و علماء النفس) نجد أنه يرتكز على مبدأ الإتصال . و بمعنى آخر فإن هذا التعريف ممكن الترجمة على النحو الآتي :« إن الشخص السوي هو ذلك الذي يستطيع إقامة إتصالات مثمرة مع الآخرين دون ان تؤدي هذه الإتصالات إلى شقائه او إلى شقاء الآخرين». مما تقدم نلاحظ أن إتصال الفرد بالآخرين هو الذي يحدد طريقة تفاعله معهم و كذلك فإنه يحدد نتيجة هذا التفاعل . فبالإتصال وحده يستطيع الفرد أن يحدد موقعه في الزمان والمكان. فإتصالات الفرد بالآخرين هي التي تحدد دقة و عمق إدراكه لموقعه في حياة الجماعة ولمجريات الأمور في هذه الحياة. على أن هنالك عوامل تحدد مقدار سعة الإتصالات التي يقيمها الفرد . وهذه العوامل هي:

1- المرجع السابق ، ص 206 .

أ – شعور الفرد بالإنتماء العميق للجماعة التي يتصل بها (و يتفاعل معها على أساس هذا الشعور الذي يعتبر بحد ذاته مجموعة من الأفكار المسبقة الإيجابية) .

ب – المساهمة في نشاطات الجماعة و في سعيها للتطور .

ج – إدراك الفرد لمعايير الجماعة (لا وعيها الجماعي) وخضوعه لهذه المعايير إذا هو أراد أن يكلل إتصاله بها بالتفاعل الإيجابي .

وبحسب Lundberg فإن الروابط الإتصالية الواسعة والمتنوعة تعد من أهم الشروط المسبقة للإدراك الموضوعي لشؤون الجماعة . [1]

مما تقدم نلاحظ الإرتباط الوثيق بين عملية الإتصال وبين التفاعل. فالإتصال هو شرط أساسي لحدوث التفاعل. إذ لا يمكن للفرد أن يتفاعل مع الآخر أو مع الجماعة إذا هو لم يتصل بهم. ولكن هذه المعطيات مجتمعة يجب ألا تقودنا إلى طرح الفرضيات الخاطئة . كأن نفترض مثلا أن زيادة عدد الإتصالات تؤدي بالضرورة إلى تسهيل الإتصال و ما يصاحبه من إنسجام بين المتصلين و من تفاعل إيجابي بينهم . فمن غير المستبعد أن تكون هذه الإتصالات من النوع الصراعي (أو هي تأخذ منحى الصراع فيما بعد) و ذلك بحيث يزداد التنافر (التفاعل السلبي) مع زيادة الإتصالات و على هذا الأساس فإنه من غير الموضوعي قياس التفاعل الإيجابي من خلال قياسنا لكثافة الإتصالات .

و لتوضيح هذه الفكرة نأخذ مثالا عليها « الإتصال الإستفزازي » حيث يعمد كل طرف من أطراف الإتصال إلى إستفزاز الآخر مغذيا مشاعره السلبية (كره ، حقد ، إنتقام ... الخ) . مما يفجر تفاعلا من النوع الصراعي . و في مثل هذه الحالة يكون الإنقطاع عن الإتصال وسيلة جيدة للحيلولة دون زيادة سلبية التفاعل بين هؤلاء المتصلين .

و هكذا فإن نوعية الإتصال هي التي تحدد مدى مساهمته في تدعيم إيجابية التفاعل و تدعيم الإنسجام بين المتصلين .

هذا و يعتبر الإتصال الرمزي (وهو الإتصال الذي يحترم قوانين المجتمع و عاداته وتقاليده ...الخ) بمثابة الإتصال الذي يدعم سلطة المجتمع و يساهم في دعم عملية الإنضباط

1- نفس المرجع ، ص 207 .

الإجتماعي (Social Control) إذ أن هذا الإتصال يعزز التوقعات الإجتماعية في سلوك الأفراد (بسبب إلتزامهم بالقوانين و المعايير المثالية التي يحددها المجتمع) .

إن نتائج الإتصال الإستفزازي و نتائج الإتصال الرمزي ، و إنعكاس كل منهما على صعيد التفاعل ،يبين أن تأثير الإتصال (في العلاقات الإجتماعية و في التفاعل) هو تأثير نسبي يتعلق بعوامل عديدة (هي التي تحدد نوعية الإتصال في النهاية) . و لقد حاول الأستاذان (Selznick & Broome) تحديد هذه العوامل و عرضاها على شكل شروط (تحدد نجاح الإتصال في تعميق التفاعل على صعيد المجتمع ككل)[1] و هذان الشرطان هما :

1 – التنشئة الإجتماعية الملائمة : بمعنى أن تنجح التربية في تربية الضمير الأخلاقي و في ترسيخ أسس و قواعد التصرفات الإجتماعية و تنمية الحس الوطني و الروحي ...الخ لدى الأفراد .

2 – إعتماد العلاقات الأولية: وتختلف هذه العلاقات عن العلاقات الثانوية من حيث مساعدتها على إزالة الحواجز الشكلية المصطنعة التي من شأنها إضعاف الإتصال وعرقلة عمليات التفاهم والإنسجام .

17. سيكولوجية الحوار الإنساني :

يقول المثل الفرنسي « شأن المرآة تقدم لنا ألف صورة عن أنفسنا و لكننا نختار واحدة من هذه الصور و نعجب بها فنحاول فرضها على الناس». و هكذا فإن الإنسان عندما يواجه مشكلة في إتصاله بالآخرين فإننا نراه يستعرض (في داخله) بحرية الألف صورة التي يمكنه أن يتصرف وفقها لكي يختار في النهاية طريقة التصرف و الإتصال التي يراها أكثر مناسبة من بين الصورة و الإمكانيات المعروضة أمامه و المتوافرة له . و عليه فإن هذا الحوار الداخلي هو الذي يحدد سلوكنا و بالتالي فإنه يحدد أساليب و وسائل إتصالنا بالآخرين و حوارنا معهم .

18.الدوافع و المتغيرات الشخصية في الإتصال :

من الصعب في عملية الإتصال تجاهل دور خصائص الأفراد و دوافعهم ، فشخصية الفرد تؤثر في نوع و درجة تقبله لمادة الإتصال . و قد كان البعض يظن أن القابلية للتأثر

1- نفس المرجع ، ص 208 .

بالإتصال قد تكون هي نفسها سمة شخصية ، أي أنه يمكن إقناع بعض الناس ، بينما يصعب إقناع البعض الآخر بصرف النظر عن الموضوع . إلا أن التجارب كشفت عن نتيجة مؤداها ان بعض الناس يسهل التأثير فيهم في مواقف معينة دون الأخرى . فلن نجد شخصا يقاوم كل محاولة للتأثير عليه ، كما أننا لن نجد شخصا يتأثر بكل محاولة . و لذلك ، فإنه يصعب التسليم بصحة الزعم القائل بوجود قابلية عامة للتأثر بالإتصال ، و أنه من الأصح القول بأن الناس الذين يتسمون بسمات شخصية معينة ، يغلب أن يسهل التأثير عليهم بأنواع معينة من الإتصال [1] . فمثلا ، كشف أحد البحوث عن أن من يتسم بشخصية إستبدادية يسهل التأثير على إتجاهه نحو الزنوج بإستخدام عبارات منسوبة إلى نماذج السلطة بصرف النظر عما إذا كانت هذه العبارات تؤيد أو تعارض إتجاه التعصب ضد الزنوج . و يقل تأثر هؤلاء الأشخاص بالمادة الإعلامية التي تقدم المعلومات عن الزنوج ، بعكس الأفراد الذين يتسمون بشخصية غير إستبدادية [2] .

و كذلك وجد في بحوث أخرى أن الطلبة الذين تقل لديهم الثقة بالذات يكونون أكثر تأثرا بآراء زملائهم .

19. لغة الجسم كعملية إتصال :

مفهوم لغة الجسم :

و هو " إتصال غير لفظي يتم عبر الحركات ، الإيماءات و حتى الروائح ، و هذا عكس الإتصال اللفظي الذي يستعمل الألفاظ كقناة "[3]

و كما يضيف مفتي إبراهيم حماد أن : " الإتصال غير المنطوق أو الحركات الصادرة عن الجسم تؤثر في فاعلتها الصادرة عن كل منها : (العينان ، الوجه ، أعضاء الجسم و القوام كله)" [4]

ففي هذه الإتصالات ما بين الأفراد يتبين أن الوسائل اللفظية في الإتصال تصل من 30 إلى 35 % من الدلالة الإجتماعية . و هذا ما يبين أن التبادلات غير اللفظية تلعب دورا هاما في العلاقات البين فردية و التي تصل إلى 65 أو 70% من نقل المعلومات . أما بالنسبة

1-Linton , H.B : Dépendance On External influence , J .Abn & Soc . Psychol , 1955 ,51 , P502 .
2- Rohrer , J , & , Sherif , M , (eds) : Social Psychology At The Cross – Roads , New York , Harper , 1951 .
3- Lamour H , Traité thématique de pédagogie de L'EPS,Op , cit , p 209 .
4 – مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، مرجع سبق ذكره ، ص 283 .

لــ" P. Watzlawik " أن اللغة اللفظية تستعمل في نقل المعلومات والمعارف، أما اللغة غير اللفظية (لغة الجسم) تعبر خاصة عن العلاقات[1] .

وهذا ما يمكن أن نلاحظه في الميدان الرياضي ، بحيث إستعمال لغة الجسم يكون كمجال حيوي للتعبير عن مختلف السلوكيات والإنفعالات. فدور لغة الجسم في المجال الرياضي يكون لهدفين: إما كعملية إتصالية لبناء اللعب، وإما كطريقة للتعبير عن الأحاسيس الداخلية.

20. العوامل المؤثرة على العلاقة بين المدرب والرياضي :

إن سلوك المدرب الرياضي وعلاقته بلاعبيه يعتمدان على عوامل عديدة ، ومن أهم تلك العوامل ما يلي:

- مستوى الفريق: وذلك حسب الدرجة التي يلعب فيها الفريق من جهة و الفرق الصغيرة من جهة أخرى. ففي هذه الأخيرة ينصب الإهتمام على جوانب العلاقات الإنسانية أكثر من إنجاز المهمة. أما في المرحلة التي تلي ذلك في المستوى فإن الإهتمام يكون مشتركا ما بين العلاقات الإنسانية و إنجاز المهمة . و تزداد المهمة في المرحلة الأكثر تقدما لتصبح أهم من العلاقات الإنسانية .
- مراحل تطور الفريق : و قد يتغير سلوك المدرب تبعا لمراحل تطور الفريق ، و من العوامل التي تؤثر على طبيعة إستجابة أفراد الفريق لسلوك المدرب ما يلي :

* درجة النجاح او الفشل التي حصل عليها الفريق .

* أعمار أفراد الفريق ، و الفترة التي قضاها كل منهم مع الفريق ، و مدة ممارسته لتلك الرياضة .

- حجم الفريق : وهذا حسب عدد أعضاء الفريق ، فهناك الجماعات الكبيرة العدد التي تحتمل القيادة الديكتاتورية أكثر من المجموعات الصغيرة العدد.
- الضغوط النفسية على الفريق : إن العلاقة بين درجة التسلط المطلوبة من المدرب تتناسب طرديا مع كمية الضغوط النفسية التي يتسم بها الموقف الرياضي. والضغوط النفسية على أشكال مختلفة فمنها ما يحدث لأسباب تتعلق بالفريق و منها ما هو خارجي .

---

[1]-Vayer P , Roncin c , Le corps et la communication , Ed , Vigot , 1986.

● طبيعة المهارة : أي حسب طبيعة الرياضة من حيث كونها رياضة فردية أو رياضة جماعية (المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة). إذن فأسلوب المدرب يكون حسب نوع المهارة. ففي المهارات المغلقة يفضل أن يكون المدرب من النوع المتسلط. والعكس صحيح مع المهارات المفتوحة ، حيث يفضل المدرب المرن الذي يغير أسلوبه في التعامل وفقا لمستوى الرياضي و المواقف التي يواجهها[1].

21. التغذية الرجعية :

من حيث رجع الصدى (التغذية الرجعية) Feed back Communication

يصنف الإتصال وفقا لهذا المعيار إلى نوعين هما :

أ – إتصال يتسم بوجود رجع الصدى بكثرة أو في الحال ، و يمكن أن نطلق عليه إتصال في إتجاهين متضادين ، و يكثر هذا النوع من الإتصالات في حالة الإتصال الشخصي إذ يتمكن المستقبل من تكوين إجابة او رد فعل فوري للرسالة التي تلقاها من المتصل، وهنا يكون كل من المتصل والمستقبل مرسلا ومستقبلا على التوالي أو التبادل . و يعتبر هذا النوع من أجود أنواع الإتصالات من حيث درجة التأثير و تحقيق النجاح إذ يتمكن المتصل من معرفة مدى تفهم المستقبل للرسالة و إستجابته لها و إتجاهه نحوها و نحو القناة الإتصالية و نحو المرسل و هذا النوع من الإتصالات و إن كان مكلفا و مضيعا لوقت و جهد المتصل إلا أنه يتيح له فرصة تقييم نفسه كمتصل ، و كذا تحديد مدى كفاءة كل عنصر من عناصر عملية الإتصال و يساعد ذلك على تنمية الإتصال ، ويقلل من أثر التشويش و يحقق لأقصى ما يود المتصل تحقيقه من أهداف . و تقل أهمية هذا النوع من الإتصال في حالة الإتصال الجماهيري إذ يندر وجود رجع الصدى في الإتصال الجماهيري لأسباب متعددة .

ب – إتصال ذو رجع صدى محدود أو نادر و يمكن أن نطلق عليه مجازا ... إتصال في إتجاه واحد ، و هذا النمط من الإتصال يكثر تواجده في حالة الإتصال الجماهيري ففيه يقل أو يندر رد الفعل أو التغذية العكسية و يرجع ذلك لأسباب كثيرة و متنوعة ترتبط بالمستقبل منها على سبيل المثال تكاسل المستقبل و تقاعسه عن الرد ، و التخوف من التكلفة المادية

1- كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي، مرجع سبق ذكره ، ص 75 .

للرد على الرسائل، والبعد المكاني بين المستقبل والمتصل وكذلك البعد الإجتماعي بينهما ...الخ[1] .

1.21. التغذية الرجعية في عملية نقل حسن السلوك :

تشكل التغذية الرجعية نقطة إتصال بين المدرب والمتدرب، وتفيد في التعزيز الإيجابي أو السلبي الذي يُبقي على حِدَّة الحصة ويسمح بإكتساب أو تحسين السلوك في كرة القدم .

ملامح المدربين الفعالين :

- يستخدمون أكثر من خمس مرات التغذية الرجعية من الآخرين .
- يستخدمون أكثر من 12 مرة التغذية الرجعية الشفهية المرتبطة بالجانب البصري من الآخرين .
- يتدخلون بطريقة أقل سلبية و يعززون و يشجعون أكثر في حالة الخطأ .

ولكن هل يكفي التعزيز بطريقة إيجابية ؟

كيف تبنى عملية التعزيز هذه التي تبدو بديهية ؟ و من نعزز؟

1 – تجربة أثر Pygmalion (روزنتال ، 1971) :

حطَّ فريق من علماء النفس في قسم إبتدائي لتوزيع إختبار التفتح الفكري، وتمَّ تصحيح الإختبارات و توزيع النتائج على المدرسين :«ينبغي أن نتوقع تنمية ذكاء التلاميذ خاصة خلال هذه السنة».

ذلكم هو حكم الإختبار المنتظر الذي لا يقيس شيئا في الواقع والذي أختير فيه الأطفال بالصدفة .

لقد أجريت إختبارات Q1 في بداية و نهاية السنة الدراسية . و قد بيَّنت النتائج أنه يكفي المعلمين التأكد من قدرات بعض التلاميذ لكي تبرز و هي في تزايد .

و يمكن لهذه التجربة أن تجعلنا نتساءل كثيرا على تأثير رغبات المعلمين على المتعلمين .

و لكن كيف تمَّ إيصال هذه الرغبات ؟

1- محمد عمر الطنوبي ، نظريات الإتصال ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ط 11 ، 2001 ، ص 34 .

2 – دراسة على الفئران :

لوحظ أن الطلبة الذين يظنون بأنهم يعلّمون فأرا ذكيا جدا كيف يتعامل مع المتاهة ، يداعبونه و يكلمونه أكثر من الذين يشتغلون على فأر يعلمون أنه بليد . و من البديهي أن الفئران قد أختيرت بالصدفة . فالفئران التي توصف بالذكية تصل إلى نتائج أحسن بكثير من غير الذكية في تعاملها مع المتاهة .

لكن ماهي الروابط مع وضعية المدرب ؟

يُعدُّ هذا الأخير خاضعا لتأثيرات خارجية متنوعة (الرئيس، الأولياء، المدربون ...إلخ) ولكنها داخلية أيضا (الوجدان، الشخصية...) إذ هي مهمة تقريبا في تحديد الرغبات تجاه اللاعبين.

وفي وضعية تسيير المجموعة، فإن المدرب يملك بالضرورة رغبات مختلفة فهو يخضع ، إذن ، لمخاطر في وصف و تصنيف (نزعة طبيعية و آلية) هذا اللاعب أو ذاك .

بعض الإستنتاجات في تعلم كرة القدم :

- المتعلون الذين يتقدمون أكثرهم أولئك الذين يستقبلون أكثر التغذيات الرجعية، وعليه فالمدربون الأقل فعالية هم أولئك الذين يرسلون تغذيات رجعية أقل (Pieron 1981) .
- حسب مارتيناك (1981 Martinek) ،الأقوياء جدا لهم نزعة إستقبال التعزيزات أكثر من الآخرين . و بالإضافة إلى ذلك فإن سلوك رياضة كرة القدم لعنصر جيد غالبا ما يعزز بطريقة إيجابية إذا كان هذا السلوك ناجما عن لاعب ضعيف جدا .

وفضلا عن ذلك فإن التعزيز ينجم عنه النجاح أكثر بقليل عن الإخفاق. فالعمل، إذن، يتطلب في ممارسته تبصرا ضروريا لإدراك جيد لكيفيات التعزيز الأكثر إستعمالا عادة (شفهية، بصرية، تدليكية) ونحو أي لاعبين تكون التغذيات الرجعية موجهة. إذ سيكون مهما أن يقوم أحد زملائي بملاحظتي حتى يتسنى له كشف هذه المحددات.

2.21. التغذية الرجعية والدافعية:

يتضمن الإهتمام بالتعزيزات تساؤلا حول الدافعية .

ما الذي يُحفّز اللاعبين ؟ و كيف يتم تحفيزهم ؟

هذه أسئلة كثيرة التداول عند المدرب عند البحث عن أفضل إنجاز، حيث يبدو أن أغلب الأعمال تبين بأنه كلما كانت دافعية الرياضي محددة ذاتيا كلما قدم هذا الأخير موقفا إيجابيا بالنسبة لوضعية التدريب وبالخصوص في حدة ومدة ثقل العمل، فهو إذن في وضعية التعلم .

وتعرَّف الدافعية المحددة ذاتيا على أنها كلما إختار الرياضي إراديا القيام بحركة كلما كانت دافعيته محددة ذاتيا .

نميز بطريقة كلاسيكية ثلاثة أنماط للدافعية :

- الدافعية الداخلية .
- الدافعية الخارجية .
- اللادافعية : لا يدرك الأنا العلاقة بين أفعاله و النتيجة المتحصل عليها .

إن التفكير في دافعية المجموعة هو بداية تأسيس إستراتيجية التحضير الذهني ، فنحو أي نمط من الدافعية يمكن للمدرب أن يوجِّه عمله ؟

1 – الدافعية الداخلية :

تستند على ما يتعلق بتطبيق الفعل من أجل اللذة المحسوسة أثناء التدريب : ليس هنالك إرغام خارجي .

- تستند الدافعية الداخلية في المعرفة على ما يتعلق بممارسة الفعل من أجل لذة تعلم تقنيات جديدة .

- تستند الدافعية الداخلية في الإنجاز على ما يتعلق بممارسة الفعل من أجل لذة التفوق .

- تستند الدافعية الداخلية في الإثارة على ما يتعلق بممارسة الفعل من أجل لذة الشعور بالإحساسات الممتعة .

كثيرا ما نسمع في رياضة المستوى العالي الأهمية في ما يمنحه المدربون من متعة في اللعب و لكن أيضا متعة الحياة مع مجموعة متلاحمة و محفزة ... ففي المستوى العالي يبدو أن الفرق يتحدد في هذا الجانب .

تُعرَّف الدافعية الداخلية على أنها الدافعية الأكثر تحديدا ذاتيا لأنها ليست خاضعة لقسر خارجي .

إن أحد أولى المسالك التي يتبعها المدربون هي إذن توجيه خطابهم نحو المظاهر الداخلية في ممارسة كرة القدم التي تجعل الدافعية محددة ذاتيا أكثر.

وكما ظهر آنفا ، فإن الدافعية المحددة ذاتيا هي أحد العوامل التي تقوِّي ملكات التعلم وتقلّل مخاطر توقف الممارسة وشل الدافعية، وتوجه الممارسة الرياضية كثيرا نحو تحقيق الذات.

2– الدافعية الخارجية :

إنها مرتبطة بالعوامل الخارجية التي تحيط بالممارسة ، أي النتائج :

الفوز أو الخسارة (الإنهزام)، والشهرة، وصورة المجموعة، والمال .

عندما يكون اللاعب محفزا خارجيا ، فإنه لا يقوم بالنشاط من أجل النشاط بل من أجل أن يحصل على شيء مفيد، أو يتجنب شيئا مُضرا، فالدافعية الخارجية هي، إذن، الدافعية الأقل تحديدا ذاتيا لكونها مراقبة من قبل مؤثرات خارجية متعددة و متنوعة .

وتبين الأبحاث في علم النفس الرياضي حدود مقاربة المدرب – متدرِّب مُرَكَّزة فقط على الدافعية الخارجية.

فالفوز أو الخسارة (الإنهزام) لا يمكن أن يكونا الهدفين الوحيدين لتحقيقهما أو تفاديهما.

مثل تعداد فريق ضعيف جدا أو قوي جدا ...

إذن كيف نعزز اللاعبين من أجل تحفيزهم داخليا ؟

21-3– النموذج الدافعي للعلاقة بين مدرِّب – متدرب حسب دوسي Deci و ريان Ryan (1991).

يقترح هذا النموذج شرحا لطبيعة السيرورة النفسية التي من خلالها يقوم المدرب بالتأثير على دافعية لاعبيه. ولهذا فحسب هذا النموذج المقترح من طرف Deci et Ryan فإن للمدرب دورا محددا في تنمية الدافعية لدى الرياضي . فحسب نظرية التقويم المعرفي ، هناك ثلاث حاجات تؤثر في الدافعية الداخلية [1]

[1] - Arnaud Barbier , La relation entraîneur – entraîné , Creps de Wattignies , Internet Intervention 2001,P4 .

- حاجة الكفاءة و الفعالية .
- حاجة الإستقلالية .
- حاجة الإنتماء الإجتماعي .

هذه الحاجات الثلاث ستؤثر على المستويات المختلفة للتحديد الذاتي للدافعية . فزيادة أو نقصان هذه المميزات الثلاث (الكفاءة، الإستقلالية، الإنتماء) لدى الرياضي تزيد أو تنقص دافعيته المحددة ذاتيا .

- حاجة الكفاءة : يبحث المدرب على زيادة أحاسيس الكفاءة بردود أفعال (التغذية الرجعية) إيجابية بعد تحقيق المهمة .
- حاجة الإستقلالية : ترجع إلى حرية الإختيار في الرياضة، إذ لا ينبغي أن يكون تابعا كلية لمدرب قوي، (مدرب مراقب).

فمن له قدرة المدربين على إمكانية ترك مجال الإستقلالية للاعبين، وعدم التبعية والإعتراف لهم بموافقة ممكنة في إقتراحاتهم ؟

تبين دراسة (بلانشار وفالران، 1996) على أن لاعب كرة القدم كلما أدرك أن مدربه يدعم إستقلاليته، كلما أحس هذا الرياضي بأنه كفء ومستقل ومرتبط بفريقه. وبالمقابل، فإن نفس هذا الرياضي يبرز الملمح الدافعي (Profil motivationnel) أكثر إستقلالية.

- حاجة الإنتماء الإجتماعي : تطابق الإحساس بالقبول والإستماع إليه من قبل الأشخاص الذين يحيطون به يلزم المدرب قدرات التهيؤ والإستماع .

وخلاصة القول، فإن نظرية التقييم الإجتماعي لـ(دوسي و ريان 1991) تبدو أنها تبين مميزات الكفاءة والإستقلالية والإنتماء الإجتماعي على أنها الوسائط الثلاثة بين سلوك المدرب و الدافعية.

يمكن للمدرب إذن أن يرتكز على هذه المعالم الثلاثة من أجل توجيه إستراتيجيته الدافعية نحو إستقلالية أكثر.

مثال: يمكن أن يقول المدرب « أحسنت، جيِّد». ورد الفعل(التغذية الرجعية) هذا رغم أنه إيجابي إلا انه ليس دقيقا. فمن المهم أن يقوم المدرب بإخراج جانب (وجه) الكفاءة

لهذا الفعل« جيّد، تغيير إيقاعك كان رائعا » هذا النمط من التغذية الرجعية الإخبارية (Rétroaction informationnelle) يزيد من الدافعية المحددة ذاتيا لأنها تُعزِّز الكفاءة الفعالة المستعملة في اللعب .

التغذية الرجعية للمدرب ينبغي أن تؤثر أيضا في أحاسيس الإستقلالية « أحسنت ، لقد تجاوزت المدافع تماما كما قلت لك » هذه التغذية الرجعية إيجابية و لكنها مراقبة. فاللاعب لا يحس بمصدر فعله (حركته) . فالتغذية الرجعية اللامراقبة ستكون « أحسنت، لقد قمت بإختيار جيّد في إجتياز المدافع بتغيير الإيقاع في تلك اللحظة ...» أو « أحببت جيدا هذه الطريقة...» .

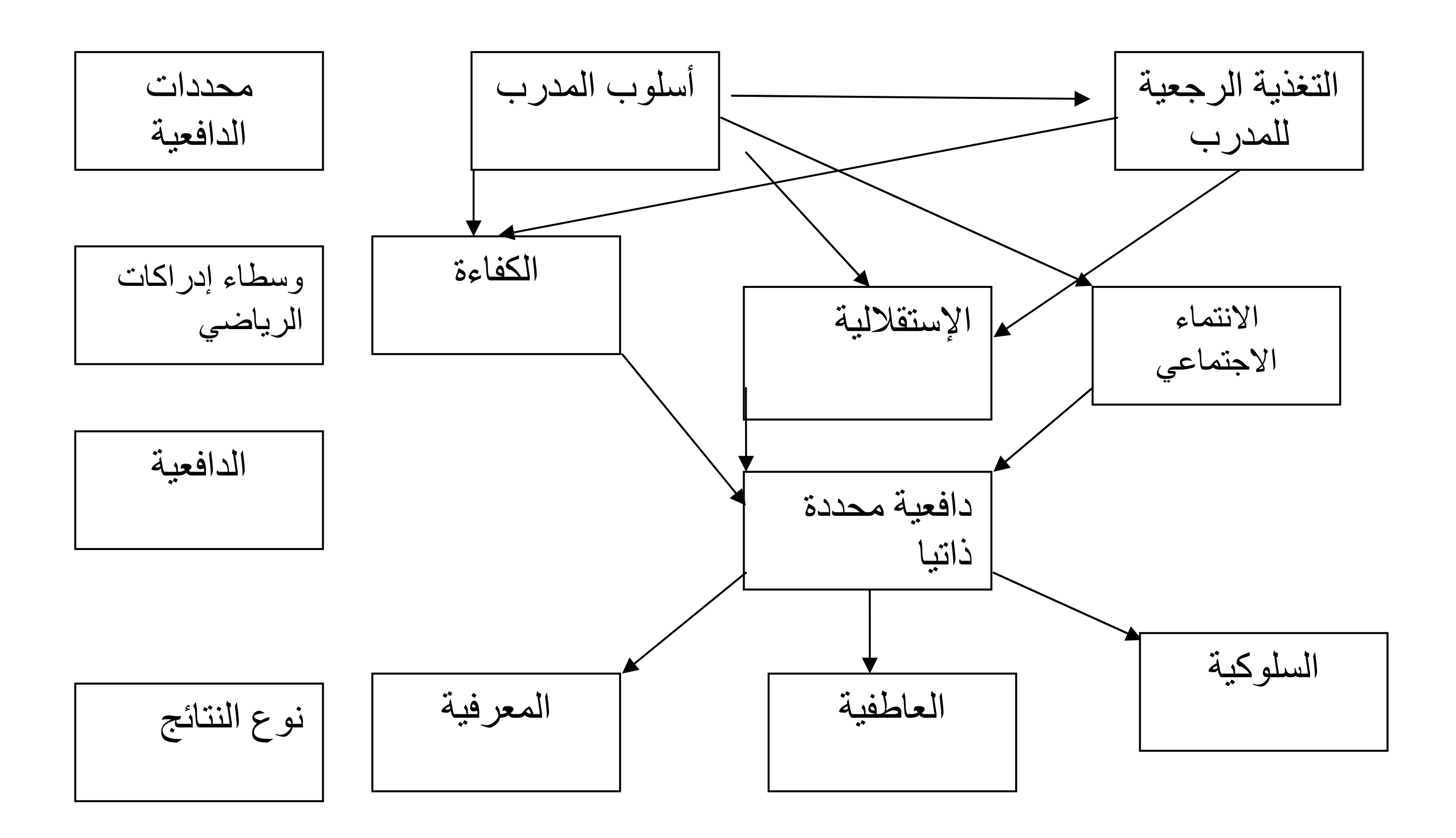
إذن نبحث عن تعزيز إحساس الكفاءة و الإستقلالية إيجابا .

آثار الدافعية المحددة ذاتيا :

- إنفعالات إيجابية أكثر .
- تقليص خطر توقف الممارسة .
- زيادة المثابرة .
- زيادة التركيز.

و عليه فتوجيه العمل نحو هذه الآفاق ، هو بالضرورة تنمية إستراتيجية متمحورة نحو تثبيت الغايات والأهداف المشتركة : مدرب و لاعبون .

هذا الشكل يوضح لنا هذا النموذج : 07



هذا الشكل هو انعكاس المدرب على وسائط نتائج الدافعية

المقاربة التحليلية النفسية للعلاقة مدرب – متدرب :

تعددت الدراسات والأبحاث التي إهتمت بدراسة العلاقة البيداغوجية سواء بين الأستاذ والتلميذ أو بين المدرب والرياضي. وسنركز على العلاقة الثانية لأنها محور ومجال بحثنا .

فالعلاقة البيداغوجية قد تم تناولها من زوايا عدة منها :الزاوية المؤسساتية (إختلاف المهام بين المدرب و اللاعب)، الطرق، الإتجاهات وسلوكيات المدرب من أجل تحديد طبيعة هذه العلاقة(1). وسنحاول أن نتناولها من جانبها الباطني والخوض في أعماق العلاقة بين المدرب والمتدرب وذلك من خلال مقاربة تحليلية نفسية. وكما نعلم ، فإن هذه العلاقة ليست مبنية على الملاحظة الخارجية للسلوك بل يجب أن تكون عن طريق ملاحظة

1 - Bayer C , Approches actuelles d'une épistémologie des activités physiques et sportives Ed Larmatan , 1999 , P147 .

أعماق اللاشعور لكي تسمح لنا بالفهم و التفسير لمختلف السلوكيات المدرجة في هذه العلاقة. ومن منظور هذه المقاربة فهي علاقة تفاعل عاطفية تجمع بين المدرب والمتدرب وذلك من خلال عمليتي التحويل والتقمص. فالتحويل يمثل كل سيرورة نفسية مرتبطة بالتكرار الأوتوماتيكي، والذي يعني الإسقاط على أشخاص أو أشياء خالية من الإنفعالات والإتجاهات ، والتي كانت متواجدة في مرحلة الطفولة .(1)

ويشير " CL . Pujade Renault " إلى أن تعارض التبعية العاطفية (اللاعب الذي يعطي جسمه للمدرب كي يغيره أو يحوله) والتنافس (رغبة اللاعب في تجاوز مدربه وأخذ مكانه ، تجعله يعيش علاقة ثنائية على شكل سادو مازوشية) (2).

ويشكل مصطلح التحويل عملية مهمة في العلاقة بكاملها، وذلك من خلال معرفة ماضي اللاعب (الذي عاش طفولة إستبدادية مع أبيه أو أمه). فيحدث كبت لهذه الإنفعالات. ومن خلال علاقته البيداغوجية مع مدربه يقوم المدرب بتحويل هذه الإنفعالات من أجل علاقة مبنية على الحب والتقدير المتبادل .

و ينظر" لاكن Lacan " إلى مفهوم التحويل كمنظور مغاير و ذلك على ضوء النرجسية : (حب الغير يعني الرغبة في أن يحبنا الآخرون) . و هذا ما يفسر إتجاهات سواء من جهة المدرب أو اللاعب في علاقتهما المتبادلة بنوع من التجاذب ، و يعيشان غالبا بصفة لا شعورية بيداغوجية جمالية ."(3)

أما المصطلح الثاني الذي نود تناوله هوالتقمص " و يتعلق التقمص بالنرجسية ، و هو ما يعني حب الشخص لنفسه أو ذاته. ويعمل الشخص في هذه الحالة على توجيه حبه لذاته نحوتلك الصفات الممتازة التي يتميز بها شخص آخر،وهو ما يسمى بالتقمص النرجسي(4)

ويشير M.Leveque أن المدرب هو الذي يقوم بتدعيم الأنا المثالي، وإعطاء نموذج تشخيصي، كما يساهم في إثبات " أنا " لاعبيه . و حسب "G.Mauco " أن عملية التقمص ليست سهلة، فسلوك المدرب لديه أهمية : فالطبيعة الهادئة والخالي من العدوانية، ومن القلق ومتزن إنفعاليا، يمثل نموذجا قويا ومؤمنا، حيث يتحقق من خلاله ويتطور التوازن الإنفعالي

---

1 - Fedida ,P , Dictionnaire Larousse , La psychologie Ed , Paris livre , 1974 , P 248 .
2 - Bayer C , Approches actuelles d’une épistémologie des activités physiques et sportives,op ,cit , P149 .
3 - Bayer C , Approches actuelles d’une épistémologie des activités physiques et sportives Ibid, p151 .
4- رمضان محمد القذافي ، الشخصية نظرياتها ، إختباراتها و أساليب قياسها ، منشورات الجامعة المفتوحة ، 1993 ، ص 106 .

للاعب. أما العكس: فاللاإستقرار، وتغير المزاج، والقلق، تسبِّب إضطرابات، وتعارضا وفشلا لعملية التقمص . إذن فالمدرب يمثل المحدد لإستثمار اللاعب في مختلف نشاطه وذلك عن طريق تمثيل صورة إيجابية للأنا .

وكما أنه يمكن أن يكون المدرب هو الذي سيقوم بعملية التقمص نحو لاعبيه من خلال محاولته إسقاط المدرب لمختلف رغباته، يحاول هنا أن يُحقّق من خلال اللاعب ما لم يستطع تحقيقه في الماضي.

و في دراسة أجراها P.Ragni تحت عنوان الحد الأقصى للعلاقة مدرب - لاعب . طرح إشكالية تتمثل في : ما الذي يفسر نجاح المدربين أي إنجاح الرياضيين أو بمعنى آخر ما الذي يفرق بين مدرب ناجح ومدرب لا يستطيع إنجاح رياضييه، أي هل يمكنُ تفسير النجاح عن طريق الصدفة ؟ أو القدرات التقنية والبيداغوجية ؟ فمن خلال النتائج توصل إلى أن العلاقة العاطفية المبنية على الحب المتبادل هي المتغيرالأساسي في ربط علاقة إيجابية بين المدرب و الرياضي [1].

إذن فميدان التحليل النفسي له إسهامات جد هامة في فهم وتفسير للسلوكيات عبر الخوض في أعماق اللاشعور و ماضي الفرد (ماضي طفولته). فعملية التدريس أو التدريب تكون بمشاركة اللاشعور أكثر ما تكون بالشعور .

المقاربة النفسية الإجتماعية للعلاقة مدرب – متدرب :

وكما رأينا من خلال عرضنا للنقاط الأساسية للمحيط الرياضي والذي يتميز بتعدد المواقف وكذلك بتعدد الأفراد المكونين له. فالعلاقة مدرب متدرب تكون بين مدرب وجماعة أي ميدان التفاعلات الإجتماعية عبر مختلف مظاهرها والمتمثلة في: الإتصال، التفاعل والقيادة...، وتعتبر التفاعلات ميدانا لعلم النفس الإجتماعي فهي علاقة فرد داخل إطار جماعة معينة أو محيط إجتماعي معين. ومن رواد هذا العلم نجد كلا من " مورينو" المختص في القياسات السوسيومترية، وكذلك " ك . لوين " بدراسته لديناميكية الجماعات وفي تجربة له حول الأساليب القيادية و رغبة منه لمعرفة نجاعة الأساليب القيادية ، قام

1- نقلا عن بن عميروش سليمان ، العلاقة مدرب – متدرب مرجع سابق ، ص 64 .

بتجربة تتمثل في وضع قسمين تحت تسيير أسلوبين: واحد مسير بأسلوب ديموقراطي، وآخر بأسلوب أوتوقراطي وذلك مع إنجاز عمل معين. ولاحظ في الأخير أن الفعالية في إنجاز العمل كانت في القسم المسير بالأسلوب الديموقراطي، أما القسم المسير بالأسلوب الأوتوقراطي كان التفاعل فيه سلبيا ولم يتم إنجاز العمل المطلوب. إذن فالجو الديموقراطي يسمح بتفاعلات إيجابية بين الأستاذ والتلاميذ أو بين المدرب واللاعبين .

ويضيف G . Bosc أن المدربين يستعملون الأسلوب الأوتوقراطي كطريقة لتحقيق أهدافهم ، و يفضلون التسلط كسلطة قطعية والتأثير المباشر على الغير[1] .

كما إقترح كل من Rioux et Chapuis الوظائف الأساسية من خلال النموذجين "الديموقراطي والأوتوقراطي"[2] . أما الوظيفتان لكل نموذج فتتمثل في الوظيفة الإجرائية (دور تطوري) والوظيفة النفسية (دور إهتمامي) .

1- المرجع السابق، ص 64.

2- Rioux G , Chapuis , la cohésion de l'équipe, Ed , Vrin , 1976 , P27 – 28

1 – الوظيفة الإجرائية : (دور تطوري)

علاقة ذات ثلاثة أبعاد(مدرب ديمقراطي)	علاقة خطية (مدرب أوتوقراطي)
المدرب :	المدرب :
- يقترح و يسمح بإختيار الأهداف على المستوى البعيد ، المتوسط و القصير المدى	- يختار ويفرض الأهداف الطويلة ، والمتوسطة والقصيرة.
	- يختار ويفرض تصميمات اللعب .
- يقترح و يناقش تصميمات اللعب .	- ينظم ويأمر بإحترام مخطط العمل.
- يقترح و يشارك في مناقشة مخطط العمل .	- يعاقب و يوزع الإستحقاقات .
- يحث اللاعبين على إحترامه .	- يفرض إختياره في تشكيلة الفريق.
- يقوم بوضع نظام لمراقبة ذاتية للإستحقاقات .	- يوزع الأدوار الإجرائية الفردية .
- يناقش الريتضايين في تشكيل الفريق .	
- يسهل عملية التوعية للقدرات الفردية من خلال توزيع الأدوار.	

2 – الوظيفة النفسية : (دور إهتمامي)

علاقة ذات ثلاثة أبعاد (مدرب ديموقراطي)	علاقة خطية (مدرب أوتوقراطي)
- يترك للاعبين مسؤولية إختيارالقادة الذين لديهم القدرة على تحمل المهام الخاصة .	- يفرض القادة " قائد الفريق "
	- يفرض مكانته .
- لا يتلاعب بمرتبته من أجل فرض سلطته .	- يضع نفسه مركز إهتمام داخل الفريق.
- يضع كل خدماته من أجل الفريق	- يرفض الإنتقادات .
- يسهل تنظيم العلاقات المفضلة .	- يرفض وجهات نظره في مصير الفريق.
- يتقبل و يحث على تقديم الإنتقادات .	– يفضل التمييز لتأمين سلطته .
يناقش و يبحث على المشاركة في إنجاز معايير الفريق و إنجاز المشاريع .	
- يفضل الإندماج و إتباع إرادة جماعية .	

إذن و من خلال هذين النموذجين ترتسم معالم سلوك المدرب مع أعضاء جماعته ، فرغم أن السلوك يخضع لعدة متغيرات ، فإننا يمكن القول أن سلوك المدرب مرتبط بشخصيته و ظروف محيطه الإجتماعي من جهة و مرتبط كذلك بشخصية لاعبيه و مواقف المحيط الرياضي من جهة أخرى .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

منهجية :

تعد عملية إخضاع الظواهر إلى القياس، أي من حالتها الكيفية إلى حالتها الكمية ، عملية أساسية في فهمنا و تفسيرنا للنتائج من حيث دلالتها الإحصائية ، و ذلك بالإعتماد على أساليب إحصائية متنوعة قصد بلوغ أكبر قدر ممكن من الموضوعية . و هنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في البحوث الميدانية من خلال التساؤلات المطروحة و الوقوف على مدى تحقق الفرضيات .

وعليه سنتناول في هذا الجانب التطبيقي المتبع ، شرح أدوات الدراسة وكذلك إجراءات الدراسة والمنهج الإحصائي المطبق .

1 . المنهج المتبع : يحدد منهج الدراسة من خلال طبيعة الموضوع المدروس، وما دمنا نتناول وصف ظاهرة محددة وجمع بيانات ومعلومات حولها وتحليلها قصد إصدار الأحكام والمناقشة، إستوجب علينا إتباع المنهج الوصفي التحليلي، الذي عرفه عامر إبراهيم قنديجلي[1] " المنهج الوصفي هو طريقة يعتمد عليها الباحثون للحصول على معلومات وافية ودقيقة تصور الواقع الإجتماعي الذي يؤثر في كافة الأنشطة الثقافية والسياسية والعلمية وتسهم في تحليل ظواهره، ويستهدف الوصف أو المنهج الوصفي تحديد عدد من الأهداف هي :

أ – جمع المعلومات الوافية والدقيقة عن مجتمع أو مجموعة أو ظاهرة من الظواهر، أو نشاط من الأنشطة .

ب – صياغة عدد من التعليمات أو النتائج التي يمكن أن تكون أساسا يقوم عليه تصور نظري محدد للإصلاحات الإجتماعية ، وما يرتبط بها من أنشطة أخرى .

ج – الخروج بمجموعة من المقترحات و التوصيات العلمية التي يمكن أن تسترشد بها السياسات الإجتماعية ، و ما يرتبط بها من أنشطة".

[1] - عامر إبراهيم قنديجلي ، البحث العلمي و إستخدام مصادر المعلومات ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، 1993 ، ص 75 .

2. أداة البحث :

إستعملنا في بحثنا هذا الاستبيان الذي عرّفه الدكتور جابر عبد الحميد جابر والدكتور أحمد خيري كاظم في كتابهما "مناهج البحث في التربية وعلم النفس" بأنه وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لذلك ويقوم المجيب بملئه بنفسه. ولا ينبغي أن يتطلب الاستبيان من المجيب وقتا أطول مما يلزم حقيقة حتى لا يكون عبئا عليه، إلا أنه ينبغي أن يكون من الطول بما يكفي ليشتمل على جميع البيانات الضرورية للدراسة[1].

وقد تم عرض أسئلتنا على عدد من الأساتذة لتقدير مدى ملاءمتها لجمع المعطيات الكفيلة بالإجابة عن أسئلة البحث. وقد أخذنا بإرشادات وتوجيهات الأساتذة المحكمين، وقد أخذ الاستبيان شكله النهائي في 40 سؤالا مغلقا تكون الإجابة عليها بنعم أو لا مما يسهل عملية تكميم النتائج المحصلة من الدراسة الميدانية ويوفر استعمال إمكانية استعمال تقنيات التحليل الإحصائي.

3 . عينة البحث : تشتمل عينة الدراسات على 71 لاعبا أختيروا من ثمانية فرق من فرق النخبة؛ أربعة منها احتلت صدارة الترتيب وأربعة منها احتلت المراتب الأخيرة و قد توزعوا حسب الجدولين التاليين:

جدول رقم (1) يوضح توزيع لاعبي فرق الصدارة.

النسبة	عدد اللاعبين	الفرق
22.22	8	ESS
27.77	10	USMA
27.77	10	ASO
22.22	8	NAHD
%100	36	المجموع

[1] جابر عبد الحميد جابر و أحمد خيري كاظم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، ب. ط، القاهرة، 1996، ص 236، 254، 255.

جدول رقم (2) يوضح توزيع لاعبي فرق المؤخرة.

الفرق	عدد اللاعبين	النسبة
ASMO	8	22.85
PAC	8	22.85
OMR	8	22.85
WAT	11	31.42
المجموع	35	%100

الملاحظ من خلال الجدولين أن عدد الأفراد الذين أختيروا من كل فريق متقارب إلى حد كبير مع العدد المطلوب قانونا في طاقم الفريق و من ثم يمكننا القول بتمثيله عينة البحث للفرق المختارة في هذه الدراسة ، مما يضفي على النتائج مصداقية أكثر .

4. التقنيات الإحصائية المستعملة :

إستعملنا في بحثنا هذا تقنيتين إحصائيتين أساسيتين هما:

- النسبة المئوية وتعرّف رياضيا $P\% = \frac{F}{N} \bullet 100$

- إختبار كا2 X^2 : ويعرّف رياضيا $X^2 = \frac{\Sigma(fo - fe)^2}{fe}$

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

عرض و تحليل النتائج :

قبل التطرق إلى نتائج الدراسة الميدانية نود الإشارة إلى بعض النقاط المتعلقة بالكيفية التي تمت بها عملية جمع البيانات ، فقد حرصنا على ما يلي :

- ضرورة أن تتم عملية الإجابة على أسئلة الاستبيان الذي أعددناه في ظروف ملائمة، بحيث تفادينا أن يتم ذلك مباشرة بعد نهاية المباراة أو حصة تدريبية.
- ضرورة حضور الباحث عند تطبيق الاستبيان لشرح تعليمة الإجابة، والإجابة عن الاستفسارات التي قد تطرح حول معاني بعض أسئلة الاستبيان.

هذا وبعد تجميع المعطيات الميدانية قمنا بتصحيح إجابات أفراد العينة على مختلف أسئلة الاستبيان فتحصلنا على النتائج التالية :

الفرضية الجزئية الأولى:

قمنا بوضع جدول واحد لأنه يصب في فكرة واحدة تتمثل في تأثير العلاقة الاتصالية مدرب - لاعب في التخفيض من الضغط النفسي، وهي العلاقة التي تتجلى في الحوار المستمر بين المدرب واللاعب. حوار نشأت عنه نتائج ملموسة خلال بطولة القسم الوطني الأول لكرة القدم لموسم 2006 – 2007 تجلت في الرتب التي احتلتها الفرق التي عنيت بها الدراسة الحالية.

التكرارات / الأسئلة	نعم	لا	النسبة % نعم	النسبة % لا	المجموع %
التخاص من الملل	48	23	%67,60	%32,39	%100
التخاص من القلق الذي ينتابني	49	22	%69,01	%30,98	%100
التخاص من الإحساس باليأس	50	21	%70,42	%60,56	%100
التخاص من الخوف	42	29	%59,15	%40,84	%100
التخاص من الحزن	38	33	%53,52	%46,47	%100
التخاص من الصداع	31	40	%43,66	56,33	%100
التخاص من صعوبات النوم (أنام بشكل جيد)	36	35	%50,70	%49,29	%100
التخاص من التوتر وعدم الإستقرار	36	35	%50,70	%49,29	%100
التخاص من بعض الآلام (آلام المعدة ، الإمساك ...)	31	40	%43,66	%56,33	%100
التخاص من التعب و الإرهاق	37	34	%52,11	%47,88	%100
التفكير بشكل إيجابي	33	38	%46,47	%53,52	%100
التفكير بشكل واضح	35	36	%49,29	%50,70	%100
التخاص من النسيان السريع	33	38	%46,47	%53,52	%100
التركيز الجيد	32	39	%45,07	%54,92	%100
الإيمان بقدراتي بشكل أفضل	40	31	%56,33	%43,66	%100

الشعور بأني قادر على إنجاز الكثير	38	33	%53,52	%46,47	%100
التقليل من ردود الفعل العنيفة تجاه زملائي في الفريق	44	27	%61,97	%38,02	%100
التقليل من ردود الفعل العنيفة تجاه زملائي في الفريق المنافس	38	33	%53,52	%46,47	%100
الشعور بأننا فريق يملك الكثير من الإمكانيات	34	37	%47,88	%52,11	%100
الشعور بأننا فريق لا يُهزَم	20	51	%28,16	%71,83	%100
الشعور بأننا أسرة واحدة	37	34	%52,11	%47,88	%100
التخلص من الشعور بعدم الأهمية في هذه الحياة	34	37	%47,88	%52,11	%100
الشعور بأني على الطريق الصحيح لمستقبل زاهر	36	35	%50,70	%49,29	%100
الرغبة في بذل جهد أكثر من أجل تحقيق أهداف الفريق	38	33	%53,52	%46,47	%100
الشعور بالراحة بين زملائي في الفريق	39	32	%54,92	%45,07	%100
الإندماج أكثر في الفريق	43	38	%60,56	%53,52	%100
الشعور بأن الفريق في حاجة إلى مجهوداتي	46	25	%64,78	%35,21	%100
الشعور بأن دوري مهم حتى و إن لم أشرك في المقابلة	55	16	%77,46	%22,53	%100
الشعور بأني من أبناء الفريق	35	36	%49,29	%50,70	%100
الشعور بأننا فريق لدينا مستقبل زاهر	31	40	%43,66	%56,33	%100
الشعور بأني لست أقل شأنا من زملائي في الفريق	66	5	%92,95	%7,04	%100
الشعور بأننا كفريق لسنا أقل شأنا من الفريق المنافس	65	6	%91,54	%8,45	%100
الشعور بأننا فريق لا يقهر	33	38	%46,47	%53,52	%100
الشعور بأن الهزيمة خزي و عار	13	58	%18,30	%81,69	%100
الشعور بأن الهزيمة أمر عادي	46	25	%64,78	%35,21	%100
الشعور بأننا فريق فاشل	5	66	%7,04	%92,95	%100
الشعور بأن الأداء أهم من النتيجة	34	37	%47,88	%52,11	%100
الشعور بأن النتيجة هي دوما جزاء العمل الكبير	44	27	%61,97	%38,02	%100
الشعور بأن لا حظ في كرة القدم	42	29	%59,15	%40,84	%100
الشعور بأن الحظ شيء ثانوي	44	27	%61,97	%38,02	%100
المجموع			**2268,55**	**%1728,24**	**%100**
			نعم %56,71	**لا %43,20**	

تراوحت نسب إجابات اللاعبين المؤيدين لمحتوى أسئلة الاستبيان بين 43,66 و92,95 وهذا بمتوسط نسبي يقدر بـ 56,71% في حين تراوحت نسبة اللاعبين المعارضين لمحتوى الأسئلة بين 7,04 و 71,83% أي بمتوسط نسبي يقدر بـ 43,20%.

مع العلم أن الأسئلة التي تحصلت على أعلى نسبة مؤيدي محتواها هي: "الشعور بأني لست أقل شأنا من زملائي في الفريق" و"الشعور بأننا كفريق لسنا أقل شأنا من الفريق المنافس".

في حين تمثلت الأسئلة التي تحصلت على أعلى نسبة معارضي محتواها في السؤالين: "الشعور بأن الهزيمة خزي وعار" و"الشعور بأننا فريق فاشل".

وهذا كله يؤيد فرضية البحث التي تقول بأن "للعلاقة الاتصالية مدرب / لاعب تأثير إيجابي في تخفيض نسبة الضغط لدى رياضي النخبة.

هذا ويمكن أن ترد نسبة المعارضة 43,20% إلى لاعبي فرق المؤخرة الذين أجابوا بـ "لا" على محتوى أسئلة الاستبيان، وهو في الحقيقة مؤشر على إخفاق العلاقة الاتصالية بين المدربين واللاعبين. وقد أشارت إلى هذه العلاقة دراسات المقاربة المعرفية لخبرة المدربين التي يعتمد فيها على المدربين المحنكين ذوي خبرة عالية في الميدان. وأدت النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسات إلى إنشاء نموذج يسمى Coaching Model يسمح بمعرفة سيرورة تطور الرياضي. ونركز هنا على النموذج الذهني الذي يسمح للمدرب بتعديل سلوكياته في نماذج التدريب والمنافسة والتنظيم من خلال التمثيل المعرفي لقدرات الرياضي. وهنا نشير إلى متغيرات ثلاثة تؤثر في النماذج المذكورة وهي الخصائص الشخصية للمدرب، والخصائص الشخصية للرياضي، بالإضافة إلى العوامل البيئية مثلما يشير إلى ذلك Longueville D'arripe في مقال بعنوان: "أشكال العمل الجماعي بين المدرب والرياضي".

كما نجد في المقاربة العاملية "السمات" نفس المنحى – إلى حد ما – حيث ترى بأن القائد يتميز بقوة الذكاء أكثر من الآخرين وبالثقافة الواسعة والطلاقة اللفظية، والابتكار، ونفاذ البصيرة والقدرة العالية في الإدارك والتفكير، حسب ما يرى إخلاص محمد عبد الفتاح ومصطفى حسين باهي في كتاب "علم الاجتماع الرياضي".

ومن هنا يمكننا القول بأن الخصائص السالفة الذكر التي يتمتع بها المدرب، ساعدته كثيرا في تخفيض الضغط النفسي. وهو ما يبين أن التفاعل والاتصال يتجليان في سلوكات الشخصية السوية التي تساعد صاحبها على التكيف مع محيطه الاجتماعي والتوصل إلى السعادة، دون أن يؤدي هذا التوصل إلى شقاء الشخص أو شقاء محيطه مثلما يتفق عليه غالبية الأطباء وعلماء النفس حيث إن المدرب ذا الشخصية السوية يستطيع إقامة اتصالات مثمرة مع لاعبيه. ومما تقدم نلاحظ أن اتصال المدرب بلاعبيه هو الذي يحدد طريقة تفاعله معهم و يحدد كذلك نتيجة هذا التفاعل. وبحسب Lundberg فإن الروابط الاتصالية الواسعة والمتنوعة تعد من أهم الشروط المسبقة للإدراك الموضوعي لشؤون الجماعة.

وهو ما يعكس فعلا الارتباط الوثيق بين عملية الاتصال وبين التفاعل، فالاتصال شرط أساسي لحدوث التفاعل.

الفرضية الجزئية الثانية:

قبل عرض نتائج التحليل الإحصائي المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية نشير إلى أننا جمعنا "موافق" مع "موافق تماما"، و"معارض" مع "معارض تماما" من أجل التمكن من حساب قيمة كا^2، لأن استعمالها كما كانت ، لم يكن ليمكننا من ذلك لأن التكرارات المتوقعة ستكون أقل من 5% من عدد التكرارات الإجمالية. أما فيما يتعلق بـ "لا رأي لي" فلم تكن ضمن إجابات اللاعبين.

من أجل التأكد من دلالة الفروق بين إجابات لاعبي فرق الصدارة ولاعبي فرق المؤخرة حول محتوى عبارات الاستبيان قمنا بتحليل النتائج التي تحصلنا عليها باستعمال اختبار كا^2 لتحليل الفروق فتحصلنا على النتائج التالية :

العبارة (1) : التخلص من الملل

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	30	6	6,85
فرق المؤخرة	18	17	دالة

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يعني أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر تأثيرا على اللاعبين وإراحة لهم من تأثير مدربي لاعبي فرق المؤخرة، وهذا مؤشر من شأنه أن يسهم في الرفع من مردود اللاعب ويجعله أكثر قبولا لما يقدمه المدرب من نصائح وإرشادات، إذ أن تركيز المدرب على الحوار، حسب ما تقتضيه المقابلة وكذلك الحالة النفسية التي يمر بها اللاعبون، له دور في تسيير الفريق نحو تحقيق نتائج إيجابية بعد إبعاد الملل عن شعور اللاعبين فرادى، وهو ما ينعكس على الفريق كجماعة يجمعها ويوحدها هدف واحد وهو الفوز.

العبارة (2) : التخلص من القلق الذي ينتابنـي

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمـة كا²
فـرق الصـدارة	30	6	9,42
فـرق المؤخـرة	19	16	دالة

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا² أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يعني أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر تأثيرا على اللاعبين، حينما يحدث لهم اضطراب واختلال، من تأثير مدربي لاعبي فرق المؤخرة، إذ يؤدي إلى سلوكات متنوعة بما في ذلك الاستجابات غير المناسبة أو المفككة. وآليات التعامل التي يحسن المدرب استخدامها يمكنها أن تعدل من الآثار السلبية للقلق بل وأن تمنع من ظهورها، حيث يلجأ لإختيار أفضل الطرق لإيصال رسالته إلى لاعبيه، وبالتالي يؤدي إلى خفض حدة القلق ويدفع لاعبيه إلى القيام بمجهودات كبيرة قصد تحقيق النتائج المرجوة.

العبارة (3) : التخلص من الإحسـاس باليـأس

جدول يوضح إجابات اللاعبيـن

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمـة كا²
فـرق الصـدارة	32	4	لا تحسب
فـرق المؤخـرة	18	17	

يتضح من خلال الجدول أن أغلبية المستجوبين في فرق الصدارة يوافقون على محتوى العبارة (التخلص من الإحساس باليأس) وهذا بما نسبته 88,90 %، في حين توزعت إجابات المستجوبين في فرق المؤخرة بالتساوي تقريبا 51,42% بالنسبة للموافقين و48,57% بالنسبة لمعارضي محتوى العبارة، هذا ولم يتسن لنا حساب دلالة الفروق في الإجابة بين لاعبي فرق الصدارة ولاعبي فرق المؤخرة وهذا لكون التكرارات المتوقعة لأحد خلايا الجدول أقل من 5.

العبارة (4) : التخلص من الخوف

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا²
فرق الصدارة	30	6	15,69 دالة
فرق المؤخرة	12	23	

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا² أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يدل على الإتصال الجيد لمدربي فرق الصدارة مع لاعبيهم وتخفيض ضغطهم وتهدئتهم، الأمر الذي يساعد اللاعبين على التكيف والتأقلم مع ما يطلبه منهم المدرب وحتى الإستعداد لخوض غمار المباراة، فاستجابات الخوف تقتضي ابتعاد الفرد عن الموضوع المخيف أو اختفاء هذا الموضوع المخيف. وهنا يتجلى دور المدرب في التأثير في سلوك أو تفكير لاعبيه، أو توجيههم بالإيحاء وبالإغراء، مثلما أشار إليه " جانيه " Janet. وهو مالا نلمسه عند لاعبي فرق المؤخرة.

العبارة (5) : التخلص من الحزن

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا²
فرق الصدارة	35	1	لا تحسب
فرق المؤخرة	3	32	

يتضح من خلال الجدول أن أغلبية المستجوبين في فرق الصدارة يوافقون على محتوى العبارة (التخلص من الحزن) وهذا بما نسبته 97,22%، في حين كانت إجابات المستجوبين في فرق المؤخرة بلا بنسبة 91,42%، هذا ولم يتسن لنا حساب دلالة الفروق في الإجابة بين لاعبي فرق الصدارة ولاعبي فرق المؤخرة لنفس السبب الذي سبق ذكره وهو الحصول على تكرارات متوقعة أقل من 5.

العبارة (6) : التخلص من الصداع

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة $كا^2$
فرق الصدارة	26	10	21,91 دالة
فرق المؤخرة	5	30	

يتجلى من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار $كا^2$ أن الفروق دالة وحقيقة وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية1، مما يوضح مدى قدرة مدربي فرق الصدارة على التأثير في لاعبيهم. فبالإتصال يستطيع المدرب أن يحدد موقعه في فترة التدريب وعلى أرضية الملعب، إذ إن اتصالات المدرب بلاعبيه هي التي تحدد دقة وعمق إدراكه لموقعه في حياة الفريق ولمجريات الأمور في هذه الحياة، وعليه يكون الإرتباط وثيقا بين عملية الإتصال وبين التفاعل، فالإتصال شرط أساسي لحدوث التفاعل، إذ لا يمكن للمدرب أن يتفاعل مع اللاعبين إذا لم يتصل بهم كما أنه يكون، أيضا أقل فعالية كونه يرسل تغذية أقل حسب ما يرى Pieron (1981).

وهو ما يجعلنا نستنتج بأن التأثير يكون كبيرا وتستقبل التغذية الرجعية بكثرة.

العبارة (7) : التخلص من صعوبات النوم (أنام بشكل جيد)

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة $كا^2$
فرق الصدارة	31	5	33,81 دالة
فرق المؤخرة	5	30	

يتبين من خلال القيمة المحصلة أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، حيث يعكس مدى نجاعة إتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم وتهدئتهم عكس ما هو الحال عند مدربي لاعبي فرق المؤخرة، وهو ما من شأنه أن يكون دافعا كبيرا لمردودية اللاعبين، ولإستقرارهم النفسي، أيضا الذي يعود عليهم بالهدوء والراحة الجسمية والنفسية كما يحدد ذلك ويليام كانون W. Cannon (1984) بتحديده مفهوم التوازن الداخلي للجسم وتحقيق التكيف.

العبارة (8) : التخلص من التوتر وعدم الإستقـرار

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معــارض	قيمــة $كا^2$
فـرق الصـدارة	31	5	33,81
فـرق المؤخـرة	5	30	دالة

نستشف من خلال القيمة المحصلة أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، حيث يبين أن لإتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أثرا في التغلب على التوتر، وهو الأمر الذي لا نلمسه عند لاعبي فرق المؤخرة، ولذلك فتجاوز هذه الحالة يعطي شحنة قوية تمكن اللاعبين من الإستقرار بل ويسهم في الإنجاز المتوخى عند الفريق ككل، وهي النقطة التي أكد عليها لازروس Lazarus (1984) في نظريته حين تحدث عن الدور الذي يلعبه التقييم كدور الوسيط في سياقات أساليب المقاومة، وعليه يكون تحديد وسائل المقاومة والإستجابة أساس نموذج التقييم، كل هذا يؤدي إلى التغلب على التوتر.

العبارة (9) : التخلص من بعض الآلام (آلام المعدة، الإمساك...)

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معــارض	قيمــة $كا^2$
فـرق الصـدارة	26	10	21,91
فـرق المؤخـرة	5	30	دالة

يظهر من خلال القيمة المحصلة أن الفروق دالة وحقيقة وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 بعد استعمال اختبار $كا^2$، مما يدل على فعالية الإتصال عند مدربي فرق الصدارة على لاعبيهم وهو ما لا نجده عند لاعبي فرق المؤخرة، وقد تطرق لازروس (1984) إلى هذه النقطة عندما أشار إلى التقييمات الإيجابية التي ينتج عنها سلوك إيجابي غالبا ما يدفع بالفرد للمزيد من الجهد والحماس لإنجاز

العمل. وفي التقييم الثاني تحدث عن الإمكانيات والقدرات الفردية والمحيطة وتوجيه أساليب المقاومة استنادا إلى متطلبات الواقع، ومن بين هذه الإمكانيات الحالة الصحية للفرد.

العبارة (10) : التخلص من التعب والإرهاق

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	30	6	26,04 دالة
فرق المؤخرة	7	28	

تبين القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين بإستعمال اختبار كا2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يعني أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم له الأثر البالغ في التخلص من التعب والإرهاق، الأمر الذي ينعدم عند لاعبي فرق المؤخرة وهو ما ذهب إليه فرويد (1980) الذي يرى في التداعي الحر أنه ينبع من باطن نفسية الفرد الداخلية. وعن طريق الإسترخاء يسترجع اللاعبون قواهم الجسدية وراحتهم.

العبارة (11) : التفكير بشكل إيجابي

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	28	8	26,26 دالة
فرق المؤخرة	5	30	

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يؤكد أن للإتصال دورا فعالا في العلاقة البيداغوجية، مثلما يشير إليه لامور Lamour (1986). وهو ما يبرز عند لاعبي فرق الصدارة دون غيرهم من لاعبي فرق المؤخرة.

فهذه العلاقة الوطيدة تساهم في التفكير بشكل إيجابي.

العبارة (12) : التفكير بشكل واضح

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	29	7	26,06
فرق المؤخرة	6	29	دالة

يتبين من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وهو الأمر الذي يدل على فعالية الإتصال عند مدربي فرق الصدارة على لاعبيهم ومدى تأثيره ايجابيا عليهم، في الوقت الذي ينعدم ذلك عند مدربي لاعبي فرق المؤخرة بسبب عدم وجود تفاهم جيد وعلاقة بيداغوجية تسهل التفكير بشكل واضح، كما هو الحال عند مدربي لاعبي فرق الصدارة.

العبارة (13) : التخلص من النسيان السريع

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	28	8	26,26
فرق المؤخرة	5	30	دالة

نلاحظ من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يعني أن إتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر تأثيرا على اللاعبين. هذا الإتصال يحدث داخل الفرد كما يقول حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد مرسي (1999)، وهو ما لا نلمسه لدى لاعبي فرق المؤخرة.

العبارة (14) : التركيـز الجيـد

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا²
فرق الصدارة	25	11	15,58 دالة
فرق المؤخرة	7	28	

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا² أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يدل على أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر تأثيرا على اللاعبين من تأثير مدربي لاعبي فرق المؤخرة، وهو ما جاء في نظرية التقييم الإجتماعي لـ دوسي Deci وريان Ryan (1991) التي تؤكد مدى نجاعة هذه العملية الإتصالية.

العبارة (15) : الإيمان بقدراتـي بشكل أفضل

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا²
فرق الصدارة	30	6	19,46 دالة
فرق المؤخرة	10	25	

يلاحظ من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا² أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يعني أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر إيجابية إذ يقوم هؤلاء المدربون بإخراج جانب الكفاءة حيث يزيد هذا النمط من التغذية الرجعية الإخبارية من الدافعية المحددة ذاتيا لأنها تعزز الكفاءة الفعالة، وهو ما لا نجده عند مدربي لاعبي فرق المؤخرة.

العبارة (16) : الشعور بأني قادر على إنجاز الكثير

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة $كا^2$
فرق الصدارة	30	6	23,71 دالة
فرق المؤخرة	8	27	

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار $كا^2$ أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية1، مما يعني أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر فعالية في إنجاز العمل لأنها كانت مسيرة بالأسلوب الديمقراطي الذي يسمح بتفاعلات إيجابية بين المدربين واللاعبين، أما اللاعبون المسيرون بالأسلوب الأوتوقراطي، فتكون النتائج عكسية كما هو الحال عند فرق المؤخرة.

العبارة (17) : التقليل من ردود الفعل العنيفة تجاه زملائي في الفريق

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة $كا^2$
فرق الصدارة	29	7	9,16 دالة
فرق المؤخرة	15	20	

يلاحظ من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار $كا^2$ أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية1، مما يدل على أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر تأثيرا على اللاعبين وتهدئتهم من تأثير مدربي لاعبي فرق المؤخرة. وهذا مؤشر من شأنه أن يسهم في تقليل ردود الفعل العنيفة، وهي الوظيفة النفسية التي يتحلى بها المدرب الديمقراطي الذي يسهل تنظيم العلاقات المفضلة، وهو ما اقترحه كل من Chapuis وRioux (1976).

العبارة (18) : التقليل من ردود الفعل العنيفة تجاه زملائي في الفريق المنافس

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا2
فرق الصدارة	28	8	15,35 دالة
فرق المؤخرة	10	25	

يتجلى من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يدل على أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر تأثيرا على اللاعبين وتوعيتهم بالرسالة المنوطة بهم، قصد عدم الوقوع في أخطاء تنعكس سلبا على الفريق، من تأثير مدربي لاعبي فرق المؤخرة، وكما يرى زلزانك Zelzenk (1998) فإن القيادة الناجحة هي القدرة على جعل التابعين يسلكون طبعا ما يهدف إليه القائد حيث يقوم التابعون بأداء المهمة الموكلة إليهم كما يحددها لهم هذا الأخير.

العبارة (19) : الشعور بأننا فريق يملك الكثير من الإمكانيات

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا2
فرق الصدارة	34	2	لا تحسب
فرق المؤخرة	0	35	

يتضح من خلال النتائج أن لاعبي فرق المؤخرة متأثرون كثيرا بالنتائج المتحصل عليها خلال الموسم الرياضي إلى درجة لم تعد معها إرشادات المدرب ومحاولته الرفع من معنويات لاعبيه ذات جدوى، وهذا ما تؤكده نسبة الإجابة بلا 100% على محتوى السؤال، (الشعور بأننا فريق يملك الكثير من الإمكانيات) وهذا عكس إجابات لاعبي فرق الصدارة الذين يظهر من خلال إجاباتهم على محتوى السؤال 94,44% نعم، هذا ونشير إلى أنه لم يتسن لنا حساب دلالة الفروق لنفس السبب الذي سبق ذكره (عدد التكرارات المتوقعة أقل من 5).

العبارة (20) : الشعور بأننا فريق لا يهـزم

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمـة كا²
فرق الصدارة	20	16	لا تحسب
فرق المؤخـرة	0	35	

يتضح من خلال النتائج أن لاعبي فرق المؤخرة محبطون كثيرا جراء النتائج المتحصل عليها خلال الموسم الرياضي إلى درجة لم تعد معها توجيهات المدرب ونصائحه للاعبيه ذات أثر، وهذا ما تؤكده نسبة الإجابة بلا (100%) على محتوى السؤال، وهذا عكس إجابات لاعبي فرق الصدارة الذين يظهر من خلال إجاباتهم على محتوى السؤال 55,55% نعم.

هذا ونشير إلى أنه لم يتسن لنا حساب دلالة الفروق لنفس السبب الذي سبق ذكره أيضا (عدد التكرارات المتوقعة أقل من 5).

العبارة (21) : الشعور بأننـا أسرة واحدة

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمـة كا²
فرق الصدارة	30	6	26,04
فرق المؤخـرة	7	28	دالة

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا² أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وهو ما يؤكد أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر نجاعة على اللاعبين مما هو عليه عند لاعبي فرق المؤخرة، وفي هذا السياق يعرف " كارون " (1993) بأن الفريق الرياضي هو جماعة من الأفراد تملك هوية جماعية، وأهدافا مشتركة، وتتقاسم مصيرا مشتركا، كما تظهر أيضا، تجاذبا مشتركا بين الأفراد واعتقادهم في أنهم يشكلون جماعة واحدة مثلما يؤكده مارسيليني Marcellini (1995).

العبارة (22) : التخلص من الشعور بعدم الأهمية في هذه الحيـاة

جدول يوضح إجابات اللاعبيـن

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمـة كا²
فـرق الصـدارة	28	8	23,77 دالة
فـرق المؤخـرة	6	29	

يتضح من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا² أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، وهو ما يؤكد أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر تأثيرا على اللاعبين من مدربي لاعبي فرق المؤخرة، حيث أنه إذا أشبعت الحاجة كان الشعور المصاحب سارا، وإذا لم تشبع يكون الشعور غير سار، وفي هذه الحالة وبمرور الوقت قد يصبح الإنفعال نفسه مؤديا لوظيفة الدافع وبالتالي يؤثر ديناميكيا في السلوك، وهو ما ذكره " والتركوفيل "(1968) بشأن الدلالات الهامة في تأثير القلق بوصفه قوة دافعة في السلوك الإنساني فيصبح خفض القلق حاجة في ذاته ولذاته، وهو ما يقوم به مدربو لاعبي فرق الصدارة في خفض القلق وإعادة الشعور بأهمية الحياة.

العبارة (23) : الشعور بأني على الطريق لمستقبل زاهـر

جدول يوضح إجابات اللاعبيـن

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمـة كا²
فـرق الصـدارة	4	32	لا تحسب
فـرق المؤخـرة	32	3	

يتضح من خلال الجدول أن أغلبية المستجوبين في فرق الصدارة يعارضون محتوى العبارة وهذا بما نسبته 88,88%، في حين كانت إجابات أغلبية المستجوبين في فرق المؤخرة بالموافقة بنسبة 91,42%، هذا ولم يتسن لنا حساب دلالة الفروق في الإجابة بين لاعبي فرق الصدارة ولاعبي فرق المؤخرة لنفس السبب وهو الحصول على تكرارات متوقعة أقل من 5.

العبارة (24) : الرغبة في بذل جهد أكثر من أجل تحقيق أهداف الفريق

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا²
فرق الصدارة	35	1	لا تحسب
فرق المؤخرة	3	32	

يظهر من خلال الجدول أن أغلبية المستجوبين في فرق الصدارة يوافقون على محتوى العبارة وهذا بما نسبته 97,22%، في حين كانت إجابات المستجوبين في فرق المؤخرة بلا بنسبة 91,42%.

هذا ولم يتسن لنا حساب دلالة الفروق في الإجابة بين لاعبي فرق الصدارة ولاعبي فرق المؤخرة لنفس السبب وهو الحصول على تكرارات متوقعة أقل من 5.

العبارة (25) : الشعور بالراحة بين زملائي في الفريق

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا²
فرق الصدارة	35	1	لا تحسب
فرق المؤخرة	4	31	

يتضح من خلال الجدول أن أغلبية المستجوبين في فرق الصدارة يوافقون على محتوى العبارة وهذا بما نسبته 97,22%، في حين كانت إجابات المستجوبين في فرق المؤخرة بلا بنسبة 88,57%. هذا ولم يتسن لنا حساب دلالة الفروق في الإجابة بين لاعبي فرق الصدارة ولاعبي فرق المؤخرة لنفس السبب الذي سبق ذكره وهو الحصول على تكرارات متوقعة أقل من 5.

العبارة (26) : الإندماج أكثر في الفريـق

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة $كا^2$
فرق الصدارة	38	8	26,26 دالة
فرق المؤخرة	5	30	

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار $كا^2$ أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يعني أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر قدرة في التأثير على اللاعبين من تأثير مدربي فرق المؤخرة، إذ حسب Chambon (1998) فإن القيادة هي السيرورة التي عن طريقها يقوم الفرد بالتأثير على مجموعة من الأفراد بغية الوصول إلى الأهداف المتوخاة، وهو ما من شأنه أن يجعل الاندماج في الفريق أكثر عمقا نتيجة الإتصال الفعال للقائد تجاه لاعبيه.

العبارة (27) : الشعور بأن الفريق في حاجة إلى مجهوداتـي

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة $كا^2$
فرق الصدارة	26	10	5,12 دالة
فرق المؤخرة	20	15	

يلاحظ من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار $كا^2$ أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يدل على أن الاتصال الجيد لمدربي فرق الصدارة بلاعبيهم له الأثر البالغ على اللاعبين عكس ما هو حاصل عند لاعبي فرق المؤخرة، حيث إن التعزيز من قبل المدرب يؤدي إلى رفع معنويات اللاعبين، الأمر الذي ينجر عنه نجاحات الفريق من خلال ثقة اللاعبين بأنفسهم، وهو ما يشير إليه Martinek (1981).

العبارة (28) : الشعور بأن دوري مهم حتى وإن لم أشرك في المقابلة

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	30	6	23,91 دالة
فرق المؤخرة	25	10	

نلمس من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يعني أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر تأثيرا على اللاعبين وطمأنتهم من تأثير مدربي فرق المؤخرة على لاعبيهم.

ويعد هذا مؤشرا كفيلا بأن يغرس في نفوس اللاعبين الشعور بدورهم المهم في المقابلة وذلك لما أثمرت به توجيهات المدربين مثلما يؤكده حامد عبد السلام زهران (1977) في تركيزه على التفاعل بين المدرب واللاعبين.

العبارة (29) : الشعور بأني من أبناء الفريق

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	25	11	10,89 دالة
فرق المؤخرة	10	25	

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يبين أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر إراحة للاعبين من مدربي لاعبي فرق المؤخرة.

ويعد هذا مؤشرا في جعل اللاعبين يشعرون بالإنتماء العضوي للفريق، وهو ما يؤكده محمد حسن علاوي (1998) حين يتحدث عن الرغبة الصادقة للجماعة الرياضية نحو تحقيق هدف مشترك بينهم.

العبارة (30) : الشعور بأننا فريق لدينا مستقبل زاهر

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	26	10	26,62 دالة
فرق المؤخرة	5	30	

يتجلى من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يعني أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر ثقة وتفاؤلا للاعبين من مدربي فرق المؤخرة على لاعبيهم، وهو ما يدل فعلا على أن اللاعبين يشعرون بالراحة النفسية والطمأنينة، إذ حسب Mauco فإن لسلوك المدرب أهمية قصوى في التأثير على اللاعبين، فهو يمثل المحدد لاستثمار اللاعب في مختلف نشاطه وذلك عن طريق تمثيل صورة إيجابية للأنا.

العبارة (31) : الشعور بأني لست أقل شأنا من زملائي في الفريق

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	36	0	لا تحسب
فرق المؤخرة	30	5	

يظهر من خلال إجابات اللاعبين على محتوى هذا السؤال أن أغلبية اللاعبين في كلا النوعين من الفرق لديهم تقدير إيجابي عن المجموعة ككل حيث بلغت نسبة موافقة محتوى العبارة 100% بالنسبة لفرق الصدارة في حين بلغت نسبة الموافقة عند فرق المؤخرة 85,71%.

ونشير فيما يخص تحليل الفروق إلى أنه لم يتسن لنا حسابها، وهذا لكون التكرارات المتوقعة لأحد خلايا الجدول أقل من 5.

العبارة (32) : الشعور بأننا كفريق لسنا أقل شأنا من الفريق المنافس

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا²
فرق الصدارة	36	0	لا تحسب
فرق المؤخرة	29	6	

يظهر من خلال إجابات اللاعبين على محتوى هذا السؤال أن أغلبية اللاعبين في كلا النوعين من الفرق لديهم تقدير إيجابي عن المجموعة ككل حيث بلغت نسبة موافقة محتوى العبارة 100% بالنسبة لفرق الصدارة في حين بلغت نسبة الموافقة عند فرق المؤخرة 82,85%.

ونشير فيما يخص تحليل الفروق إلى أنه لم يتسن لنا حسابها وهذا لكون التكرارات المتوقعة لأحد خلايا الجدول أقل من 5.

العبارة (33) : الشعور بأننا فريق لا يقهر

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا²
فرق الصدارة	28	8	26,26 دالة
فرق المؤخرة	5	30	

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا² أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يعني أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر ترسيخا لفكرة القوة التي يشعر بها اللاعبون من مدربي لاعبي فرق المؤخرة، وهو ما من شأنه يؤكد التفاعل الكبير بين المدربين ولاعبيهم، كما يرى ذلك Marcillini (1995).

العبارة (34) : الشعور بأن الهزيمة خزي وعار

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	6	30	26,04 دالة
فرق المؤخرة	7	28	

يتبين من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابات اللاعبين باستعمال اختبار كا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، مما يوضح أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم كان أكثر عزما واعتدادا بالنفس من لاعبي فرق المؤخرة، وهو مؤشر على مدى التحضير النفسي والفكري للاعب حيث يدفعه للتجاوب مع المدرب ويتلقى الرسالة واضحة، كما يبين ذلك عبد الفتاح محمد دويدار(1995) ، فهي رسالة صادرة عن دماغ بشري وليس عن حاسوب، وهي رمز واختصار لفكر المدرب.

العبارة (35) : الشعور بأن الهزيمة أمر عادي

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفرق	موافق	معارض	قيمة كا^2
فرق الصدارة	28	8	4,30 غير دالة
فرق المؤخرة	18	17	

لا تظهر عملية تحليل الفروق فيما يخص محتوى هذه العبارة فروقا ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين في كل الفرق، إلا أن أغلبية اللاعبين في فرق الصدارة بما نسبته 77,77% أكثر تقبلا للهزيمة من لاعبي فرق المؤخرة 51,42%، وهذا ما يؤكد نوعا من الثقة في النفس لدى لاعبي فرق الصدارة إذ لا يعتبرون الهزيمة خسارة نهائية وإنما هي مجرد كبوة يمكن القيام منها والتحكم أكثر في زمام الأمور.

العبارة (36) : الشعور بأننا فريق فاشـل

جدول يوضح إجابات اللاعبيـن

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمـة كا2
فـرق الصـدارة	0	36	لا تحسب
فـرق المؤخـرة	5	30	

يظهر من خلال إجابات اللاعبين على محتوى هذا السؤال أن أغلبية اللاعبين في كلا النـوعين مـن الفرق لديهم تقدير إيجابي عن المجموعة ككل حيث بلغت نسبة معارضـة محتوى العبـارة 100% بالنسبة لفرق الصدارة، في حين بلغت نسبة المعارضة عند فرق المؤخرة 85,71%.

ونشير فيما يخص تحليل الفروق أنـه لـم يتسن لنـا حسابها وهذا لكون التكرارات المتوقعة لأحد خلايا الجدول أقل من 5.

العبارة (37) : الشعور بأن الأداء أهم مـن النتيجـة

جدول يوضح إجابات اللاعبيـن

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمـة كا2
فـرق الصـدارة	17	19	0,12
فـرق المؤخـرة	17	18	غير دالة

يظهر من خلال الإجابات أن اللاعبين فـي كـلا النـوعين مـن الفرق انقسموا قسمين متسـاويين فـي نظرتهم إلى محتوى السؤال (الشعور بأن الأداء أهم من النتيجة)، كما أن قيمـة كـا2 لا تظهـر فروقـات ذات دلالة بين إجابات كلا النوعين من الفرق.

العبارة (38) : الشعور بأن النتيجة هي دوما جزاء العمل الكبيـر

جدول يوضح إجابات اللاعبيـن

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمــة كا^2
فـرق الصـدارة	30	6	12,36 دالة
فـرق المؤخـرة	14	21	

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابـات اللاعبين باستعمال اختبـار كـا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1، ممـا يعنـي أن اتصـال مـدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر إقناعا وتبليغا للرسالة للاعبيهم من مدربي لاعبي فرق المؤخرة، وهذا دليل علـى مدى استجابة اللاعبين لمدربيهم في قبول التوجيهات وإدراكها لأن العلاقة التي تـربطهم هـي علاقـة تفاعل عاطفية وذلك من خلال عمليتي التحويل والتقمص وهي الفكرة التي أشـار إليهـا Bayer (1999) وكـذلك Fedida (1974).

العبارة (39) : الشعور بأن لاحظ في كرة القـدم

جدول يوضح إجابات اللاعبيـن

الإجابـة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمــة كا^2
فـرق الصـدارة	28	8	8,97 دالة
فـرق المؤخـرة	14	21	

يظهر من خلال القيمة المحصلة بعد تحليل الفروق بين إجابـات اللاعبين باستعمال اختبـار كـا^2 أن الفروق دالة وحقيقية وهذا عند مستوى الدلالـة 0,05 ودرجـة الحريـة 1، ممـا يـدل علـى أن اتصـال مـدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر جدوى وقبولا لدى لاعبيهم من مدربي لاعبي فرق المؤخرة، وهذا مؤشر من شأنه أن يكون دافعا ومحركا لنشاط اللاعب ويجعله أكثر فهما واستيعابا للتوصيات التي يقدمها المدرب.

وحسـب Lacan فـإن العلاقـة المتبادلـة بـين المـدرب ولاعبيـه يسـودها التجـاذب، ويكـون التعـايش بينهم بصفة لا شعورية، بيداغوجية وجمالية كما يقول Bayer (1999).

العبارة (40) : الشعور بأن الحظ شـيء ثانـوي

جدول يوضح إجابات اللاعبين

الإجابة / الفـرق	موافـق	معـارض	قيمـة كا²
فرق الصدارة	23	13	0,00 غير دالة
فرق المؤخرة	21	14	

لا تظهر عملية تحليل الفروق بين إجابات لاعبي فرق الصدارة ولاعبي فرق المؤخرة فروقا جوهرية بمعنى أن أغلب اللاعبين في كلا النوعين من الفرق يرون بأن الحظ ثانوي وأن العمل وحده كفيل بتحقيق النجاح.

إستنتاج عام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج دراستنا ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن للاتصال تأثيرا إيجابيا في تخفيض نسبة الضغط النفسي لدى الرياضي، وذلك لما يتمتع به المدرب من قدرة الإقناع والتأثير على لاعبيه دون تسلط وقمع، مما ترك ارتياحا وشعورا بالطمأنينة في التعامل، بالإضافة إلى التغذية الرجعية التي تعزز إيجابيا عملية نقل حسن السلوك. وهو الأمر الذي يدفعنا إلى القول بأن فرضيتنا الأولى قد تحققت.

ونستنتج في الشق الثاني من البحث أن العلاقة الاتصالية تركت إنطباعا حسنا لدى لاعبي فرق الصدارة ومن خلال النتائج تبيّن أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية وحقيقية في أن اتصال مدربي فرق الصدارة بلاعبيهم أكثر إقناعا وتبليغا للرسالة، ولذلك نقول بتحقق الفرضية الثانية.

وعليه يمكن القول بأن النتائج التي تحصلنا عليها في هذه الدراسة جاءت مطابقة ومدعمة للدراسات السابقة مثلما هو الحال عند إدقرثيل وفيليب فلورانس (1998) اللذين أكدا على مدى تأثير الجانب التربوي في التحضير النفسي للرياضي وكذلك لما أثبتته إديث بيرو في تركيزه على التسيير الذهني للضغط النفسي وأثره البالغ في تخفيضه.

خاتمة:

إتجهنا إلى دراسة ميدانية وصفية على فرق النخبة في كرة القدم لمعرفة العلاقة الاتصالية بين المدرب والرياضي (اللاعب) من خلال دراسة شخصية المدرب ومدى فعاليته في التأثير على لاعبيه لا سيما في تخفيض الضغط النفسي الذي يتجلى في الإنجاز الرياضي.

وهي الإشكالية التي تتمحور أساسا في السؤال المطروح في هذه الدراسة الذي جاء كالتالي:

ماهو أثر العلاقة الاتصالية بين مدرب / متدرب على تخفيض الضغط النفسي عند رياضي النخبة في كرة القدم؟ وهل لتخفيض الضغط النفسي دور في الإنجاز الرياضي؟.

وبعد ذلك وضعنا فرضيات تتمثل في الفرضية الأساسية: العلاقة الاتصالية بين المدرب والرياضي تخفض من الضغط النفسي لدى الرياضي حيث أن التحكم في الجانب الاتصالي عامل مؤهل لتخفيض الإجهاد، كما يعتبر أيضا أحد العوامل المساهمة في الإنجاز الرياضي.

تم تلتها فرضيتان جزئيتان؛ حيث تتمثل الفرضية الجزئية الأولى في أن للاتصال تأثيرا إيجابيا في تخفيض نسبة الضغط النفسي لدى الرياضي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم – فرق النخبة -.

أما الفرضية الجزئية الثانية فتتمثل في أن لاعبي فرق الصدارة أكثر رضى عن العلاقة الاتصالية التي تربطهم بمدربيهم من لاعبي فرق المؤخرة.

ومن أجل توضيح المتغيرات المرتبطة بموضوع الدراسة، جاءت الدراسة النظرية التي تناولنا خلالها الضغط النفسي الذي تطرقت إليه النظريات الفيزيولوجية للضغط وذلك حسب مراحله التالية: مرحلة الإنذار ومرحلة المقاومة ومرحلة التعب، بالإضافة إلى مدى تأثير الضغط على حوادث الحياة في اضطراب الصحة النفسية. وفي سياق متصل للضغط تطرقنا للتناول المعرفي الذي يؤكد أن سلوك الإنسان يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الفرد الواقع والمحيط، كما يتحدد أيضا بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن وقائع الحياة التي يتعرض إليها. أما نظرية الاستعداد فتعتبر أن الاضطرابات حصيلة تفاعل عوامل نفسية

وفيزيولوجية ومحيطية بينما تعتبر نظرية لازاروس الضغط نتيجة للتفاعل الديناميكي بين الفرد والمحيط.

وللتوضيح أكثر عمدنا للحديث عن صورة الذات التي هي الطريقة الخاصة التي يدرك بها الفرد نفسه وقدراته ومدى تأثير هذه الصورة في سلوكه وتصرفاته، ثم عرجنا بعد ذلك إلى دور الإعلام وتأثيره على القدرات الفردية.

كما تطرقنا إلى شخصية المدرب وواجباته، ثم عرضنا نظريات الشخصية ونظرية السمات ونظرية الأنماط وكذلك التصنيف المنهجي كما تحدثنا أيضا عن الشخصية في ضوء التحليل النفسي.

وبعدها تطرقنا إلى القيادة معتمدين في ذلك على أساليب القيادة وعلى المقاربات التي تناولت هذا الموضوع دون أن نهمل النماذج العلاقاتية للقيادة مما دفعنا إلى الحديث عن الجماعة الرياضية وخصائصها.

هذا وقد تعرضنا للظاهرة الاتصالية وركزنا في ذلك على ديناميكية السلوك الإنساني والعلاقات بين الأشخاص، كما تطرقنا أيضا إلى سيكولوجية الاتصال وكذلك إلى معوقات الاتصال وبعدها إلى مستويات الاتصال في العلاقة البيداغوجية، بالإضافة إلى أهداف الاتصال ونوعيته، وتجلياته في التغذية الرجعية ومدى مساهمتها في الدافعية وبروز ذلك في النموذج الدافعي للعلاقة بين مدرب / متدرب.

ومن أجل التحقق من فرضيات البحث قمنا ببناء استبيان حاولنا فيه التقيد ما أمكن بماله علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، بالإضافة إلى التقيد بما يتطلبه منهج البحث في بناء مثل هذه الأدوات، وبعد تطبيق أداة البحث تحصلنا على النتائج التالية:

- نسبة إجابات اللاعبين المؤيدين لمحتوى أسئلة الاستبيان تراوحت بين 43,66 و92,95 بمتوسط نسبي يقدر بـ 56,71%.

- وتراوحت نسبة اللاعبين المعارضين لمحتوى الأسئلة بين 7,04 و 71,83% أي بمتوسط نسبي يقدر بـ 43,20%.

وعليه تأكد التأثير الإيجابي للعلاقة الاتصالية في تخفيض الضغط النفسي لدى رياضي النخبة مثلما أكدت ذلك الدراسات التي سبق عرضها في الجانب النظري والتطبيقي للبحث.

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

1- أبو العلا أحمد، **التدريب الرياضي**، دار المعارف، ب.ط.، 1997.

2- أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين، **سيكولوجية الفريق الرياضي**، دار الفكر العربي، ط1، 2001.

3- إخلاص محمد عبد الفتاح ومصطفى حسين باهي، **علم الإجتماع الرياضي**، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2001.

4- أسامة كامل راتب، **علم النفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات**، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.

5- أسامة كامل راتب، **علم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي ط3، القاهرة،2000.

6- أسامة كامل راتب، **علم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي، 1997.

7- أوسيبوف، **قضايا علم الاجتماع**، ترجمة نعيم أحمد فرج، دار المعارف، 1970.

8- جابر عبد الحميد جابر وأحمد خيري كاظم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، 1996.

9- حامد عبد السلام زهران، **علم النفس الاجتماعي**، عالم المكتبة، 1977.

10- حسن أحمد الشافعي وسوزان أحد مرسي، **العلاقات العامة في التربية البدنية والرياضية**، مكتبة الإشعاع، مصر، ط1، 1999.

11- رمضان محمد القذافي، **الشخصية نظرياتها، اختباراتها وأساليب قياسها**، منشورات الجامعة المفتوحة، 1993.

12- عبد الفتاح دويدار، **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات**، دار النهضة العربية، (ب.ط)، بيروت، 1992.

13- عبد الفتاح محمد دويدار، **دراسة عاملية ومنهجية مقارنة للقلق لدى بعض الفئات الإكلينيكية**، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، 1987.

14- عبد الفتاح محمد دويدار، **سيكولوجية السلوك الإنساني – الاتصال الجمعي والعلاقات العامة**، دار النهضة العربية، (ب.ط)، بيروت، 1995.

15- عثمان فراج، عبد السلام عبد الغفار، **الشخصية والصحة النفسية**، مكتبة العرفان، 1966.

16- فرويد، **خمسة دروس في التحليل النفسي**، ترجمة جورج طرابشي، دار الطليعة، 1979.

17- فرويد، **قلق في الحضارة**، ترجمة طرابشي، دار الطليعة، 1979.

18- فرويد، **مدخل إلى التحليل النفسي**، ترجمة طرابيشي، دار الطليعة، 1980.

19- فرويد، **مساهمة في تاريخ حركة التحليل النفسي**، ترجمة طرابشي، دار الطليعة، 1979.

20- فرويد، **مستقبل وهم**، ترجمة طرابشي، دار الطليعة، 1979.
21- فيصل عباس، **التحليل النفسي للشخصية**، دار الفكر اللبناني، بيروت، ط1، 1994.
22- قاسم حسن، **أسس التدريب الرياضي**، دار الفكر للنشر، عمان، ط1، 1998.
23- محمد حسين علاوي، **سيكولوجية القيادة الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، 1998.
24- محمد محمد عمر الطنوبي، **نظريات الاتصال**، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ط1، 2001.
25- مفتني إبراهيم حماد، **التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة**، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
26- ويلز، **بافلوف وغرويد**، ترجمة شوقي جلال، الهيئة المصرية العامة، الجزء 2، 1978.
27- يحي كاظم النقيب، **علم النفس الرياضي**، دار الفكر العربين 1997.

القواميس والموسوعات:

1- جمال الدين بن منظور، **لسان العرب**، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، 1993.
2- جمال دسوقي، **ذخيرة علوم النفس**، المجلد الثاني، (ب.ط)، (ب.ت).

الرسائل الجامعية:

1- بن عميروش سليمان، **العلاقة مدرب / متدرب والسلوك القيادي لمدربي الرياضات الجماعية والرياضات الفردية (حالة كرة اليد وألعاب القوى) مقاربة سلوكية**، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2004.
2- دليلة عيطور، **الضغط النفسي لدى الممرضين – دراسة تطبيقية تحليلية**، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 1997.

المراجع باللغة الإنجليزية:

1- Bakal D. A ; **Psychology and medecine,** Ed. Tavistoc Publications Limited, London, 1979.

2- Bandura A. et al; **Test of generality of self efficacy theory**, **cognitive Therapy and Research**, vol. 4, N° 1, 1980.

3- Bandura A., **Perceived self efficacy in the exercise of personal agency**, the Psychologist, vol 2, 1989.

4- Bandura A., **Self efficacy mechanism in human agency**, American Psychologist, vol. 37, N° 2, 1986.

5- Folkman S., **Personal control and stress and coping processes a theorical analysis**, Journal of Personality and social Psychology, 1984.

6- Holmes T.H, Rahe R.H., **The social readjustment rating scale**, Journal of Psychomatic Research, vol 11, 1967.

7- Lazarus R.C., **The stress and coping paradigm,** In models for, Clinical Psychopathology. MTP Press Limited, International Medical Publishers; Ed Eisdorfer C, Cohen D, Kleineman A and Maxim P, Chapter 2, 1981.

8- Lazarus R.C., Folkman., **Stress, appraisal and coping**, New York, Springer Publishing Campany, 1984.

9- Linton H.B., **Dependence on External influence,** J. Abn & Soc Psychol, 1955.

10- Lundberg G; Sharge, And Larsen Qtto, **Sociology**, Revised Edition, Harper Nrothers, New York, 1958.

11- Parkes K.R., **Locus of control, cognitive appraisal and coping in stressfull episodes,** Journal of Personality and social Psychology, vol 46, n° 3.

12- Rohrer J., & Sherif M., (eds): **Social Psychology At The Cross-Roads,** New York, Harper, 1951.

13- Speilger, **Contempory behaviorial therapy**, Mayfield Publishing campany, 1983.

المراجع باللغة الفرنسية:

1. Aubert N, Pages M., **Le stress professionnel**, Ed, Klincksiek, Paris, 1989.
2. Bandura A. ; **L'apprentissage social**, Ed. Mardaga, Bruxelles, 1976.
3. Bayer C., **Approches actuelles d'une épistémologie des activités physiques et sportives.** Ed. Larmatan, 1999.
4. Bernard C. ; **Introduction à l'étude de la médecine expérimentale**, Champs Flammarion Ed, 1988.
5. Boudarene M. Le stress entre bien être et souffrance, Berti édition, Alger, 2005.
6. Chambon, **Développer les abilités de leadership**, Ed. Vigot, 1998.
7. Crevoisier J., « **Psychologie et football : Dynamique de l'équipe** », Ed. Chiron sport, 1985.
8. Dantzer R. ; **L'illusion psychosomatique,** Ed. Seuil, Paris, 1992.
9. Dantzer R., **L'illusion psychosomatique,** Ed. Odilc Jacob, Paris, 1989.
10. Freud, **Totem et Tabou**, Ed. Payot, Paris, 1968.
11. J. Nuttin, « **La structure de la Personnalité** », P.U.F., Paris, 1968.
12. Lamour H., **Traité thématique de pédagogie de l'E.P.S.,** Ed. Vigot, 1986.
13. Leveque M., **La relation entraîneur entraîné : analyses de ses régulations affectives et propositions d'infléchissement,** Ed. Vigot, 1983.
14. Loo P., Loo H. ; **Le stress permanent,** Ed. Masson, Paris, 1986.
15. Ogilvie B., Tutko T., **La relation entraîneur entraîné : les athlètes à problèmes**. Ed. Vigot, 1981.
16. Rioux G., Chapuis, **La cohéssion de l'équipe**, Ed. Vrin, 1976.
17. Selye H., **Le stress de la vie. Le problème de l'adaptation**, (nouvelle édition mise à jour) Gallimard, Paris, 1Vol, 1975.
18. Weinberg R.S., Gould D., **Psychologie du sport et de l'activité physique**, Ed. Vigot, 1997.

19. Welst W.G. ; **Comment vaincre le stress,** traduction et adaptation de Gélinas F. ; Ed. France-Empire, Paris, 1983.

Manuels :

Weineck. J., **Manuel de l'entraînement**, Ed. Vigot, 1996.

Revues :

1. Bern M ; Le stress, une définition impossible : Selye au centre de la controverse, **Revue de Médecine et Hygiène**, N° 42, 1984.
2. D'Arripe-Longuville F., Les formes de travail collectif entre l'entraîneur et l'athlète, Ed. **Revue EPS**, 1998.
3. Marcellini A., Approche multidimensionnelle de l'équipe sportive de haut niveau : de la cohésion à la régulation, Ed. **Revue E.P.S.,** 1995.

Guides :

Edgar Thill et Philipe Fleurance, guide pratique de la préparation psychologique du sportif, édit. Vigot, Paris, 1998.

Dictionnaires :

1. Dictionnaire Robert des Sports, 1982.
2. Fedida P., Dictionnaire Larousse, La psychologie, Ed. Paris, libre, 1974.
3. Henriette Bloch et Rolland Chemama et al., grand dictionnaire de la psychologie. Larousse. Les Editions Françaises, 1993.

Internet :

Arnaud Barbier, La relation entraîneur / entraîné, Creps de wattignies, Intervention, 2001.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

التعليمـــــــة:

عزيزي اللاعب:

في إطار إعداد بحث حول موضوع الضغط عند اللاعبين ، نضع بين يديك استمارة تحتوي على عبارات تتعلق بما تشعر به عندما يتحدث إليك المدرب أثناء التدريب أو قبل المباراة أو بعدها .

إقرأها ثم قدِّر درجة إنطباقها على ما تشعر به حقيقة بوضع إشارة (x) في الخانة المقابلة للعبارة ، مثل :

التخلص من الملل

معارض تماما	معارض	لا رأي لي	موافق	موافق تماما
				x

معارض تماما	معارض	لا رأي لي	موافق	موافق تماما	العبارة	
					التخلص من الملل	1
					التخلص من القلق الذي ينتابني	2
					التخلص من الإحساس باليأس	3
					التخلص من الخوف	4
					التخلص من الحزن	5
					التخلص من الصداع	6
					التخلص من صعوبات النوم (أنام بشكل جيد)	7
					التخلص من التوتر وعدم الإستقرار	8
					التخلص من بعض الآلام (آلام المعدة ، الإمساك ...)	9

10	التخلص من التعب و الإرهاق					
11	التفكير بشكل إيجابي					
12	التفكير بشكل واضح					
13	التخلص من النسيان السريع					
14	التركيز الجيد					
15	الإيمان بقدراتي بشكل أفضل					
16	الشعور بأني قادر على إنجاز الكثير					
17	التقليل من ردود الفعل العنيفة تجاه زملائي في الفريق					
18	التقليل من ردود الفعل العنيفة تجاه زملائي في الفريق المنافس					
19	الشعور بأننا فريق يملك الكثير من الإمكانيات					
20	الشعور بأننا فريق لا يُهزَم					
21	الشعور بأننا أسرة واحدة					
22	التخلص من الشعور بعدم الأهمية في هذه الحياة					
23	الشعور بأني على الطريق الصحيح لمستقبل زاهر					
24	الرغبة في بذل جهد أكثر من أجل تحقيق أهداف الفريق					
25	الشعور بالراحة بين زملائي في الفريق					
26	الإندماج أكثر في الفريق					
27	الشعور بأن الفريق في حاجة إلى مجهوداتي					
28	الشعور بأن دوري مهم حتى و إن لم أشرك في المقابلة					
29	الشعور بأني من أبناء الفريق					
30	الشعور بأننا فريق لدينا مستقبل زاهر					
31	الشعور بأني لست أقل شأنا من زملائي في الفريق					
32	الشعور بأننا كفريق لسنا أقل شأنا من الفريق المنافس					

33	الشعور بأننا فريق لا يقهر					
34	الشعور بأن الهزيمة خزي و عار					
35	الشعور بأن الهزيمة أمر عادي					
36	الشعور بأننا فريق فاشل					
37	الشعور بأن الأداء أهم من النتيجة					
38	الشعور بأن النتيجة هي دوما جزاء العمل الكبير					
39	الشعور بأن لا حظ في كرة القدم					
40	الشعور بأن الحظ شيء ثانوي					